



हिलिङ सेन्टर निर्देशिका

मेडिकेटेड तेल मसाज

लेखक:

खाद्य तथा औषधि विज्ञ

अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे

टोरन्टो, क्यानडा।

आयुर्वेदिक उपचारमा आधारित
मेडिकेटेड तेल मसाज



विधि, अर्थ र वैज्ञानिक आधार : स्वास्थ्य, सेवा तथा हिलिङ सेन्टर म्यानुअल

Ayurvedic Treatments & Medicated-Oil Massage: Procedures, Meaning & Scientific Basis

A Complete Manual for Wellness, Recreation & Healing Centers

पहिलो संस्करण (First edition) : २०२६

॥ कृतज्ञता र समर्पण ॥

क्यानडाको अत्याधुनिक कृषि, हर्बल उद्यम आइडिया इन्कुबेसन, अनुसन्धान तथा नवप्रवर्तन केन्द्रमा खाद्य तथा औषधि वैज्ञानिकका रूपमा 'कटिङ-एज' प्रविधिलाई मानवीयतामैत्री बनाउने कर्ममा लीन रहँदा मैले एउटा गम्भीर सत्य बोध गरेँ। विज्ञानको चरम विकास माझ पनि प्रकृतिमैत्री उत्पादन र जीवनशैली नै मानव अस्तित्वको सबैभन्दा ठूलो आवश्यकता र आगामी पुस्ताको निर्विकल्प माग हो। यही आत्मबोधले मलाई मेरो आधुनिक वैज्ञानिक दक्षतालाई हर्बल, आयुर्वेद र युनानी चिकित्सा पद्धतिको शाश्वत गहिराइसँग जोड्न प्रेरित गऱ्यो।

आफूलाई अथर्ववेदाचार्यका रूपमा दीक्षित गर्ने क्रममा जब मैले अथर्ववेदका चिकित्सा-विज्ञान सम्बन्धी गहन सूत्रहरूलाई 'डिकोड' गर्न सुरु गरेँ, तब मेरो अगाडि एउटा स्पष्ट दृष्टि प्रकट भयो - हाम्रा पूर्वजहरूले हजारौं वर्षअघि नै स्पर्श चिकित्सा, स्नेहन (तेल मालिश), र औषधीय तेलका माध्यमबाट मानव शरीर र मनलाई निरोगी राख्ने जुन विधि विकसित गरेका थिए, त्यो आज पनि उत्तिकै प्रासंगिक र वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित छ। यस शाश्वत ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानको कसीमा राखेर व्यावसायिक चिकित्सकहरूका लागि एक व्यवस्थित निर्देशिकाको रूपमा प्रस्तुत गर्नु नितान्त जरुरी थियो। सुरुमा मलाई लाग्थ्यो — यो गहन कार्यका लागि सायद म पूर्ण योग्य पात्र होइन। तर लामो पर्खाइमा पनि कसैले यो ऐतिहासिक अनिवार्यतालाई महसुस गरेको नभेटेपछि, अन्ततः प्रकृति र समयले यो गहन जिम्मेवारी मेरो काँधमा सुम्पिदियो।

यो पुस्तक ती समर्पित हिलिङ सेन्टर सञ्चालकहरू र मेडिकेटेड तेल मसाज प्रशिक्षार्थीहरूका लागि हो जसले आफ्नो हातको स्पर्शबाट अर्काको पीडा हर्ने महान् सेवामा जीवन अर्पण गरेका छन्। मैले आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म वैदिक स्नेहन विद्या र आधुनिक शरीरक्रिया विज्ञान (Physiology) लाई एकीकृत गरेर इमानदारिताका साथ प्रस्तुत गरेको छु। यस अनुसन्धानमूलक यात्राको कठिन मोडहरूमा मलाई निरन्तर ऊर्जा र प्रेरणा दिने मेरी जीवनसंगिनी तथा सुपुत्र प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। यो कृतिको शब्द-शब्द र भावना मेरी अर्धाङ्गिनी **कल्पना रिजाल** र सुपुत्र **लि घिमिरे**मा सप्रेम समर्पण गर्दछु।



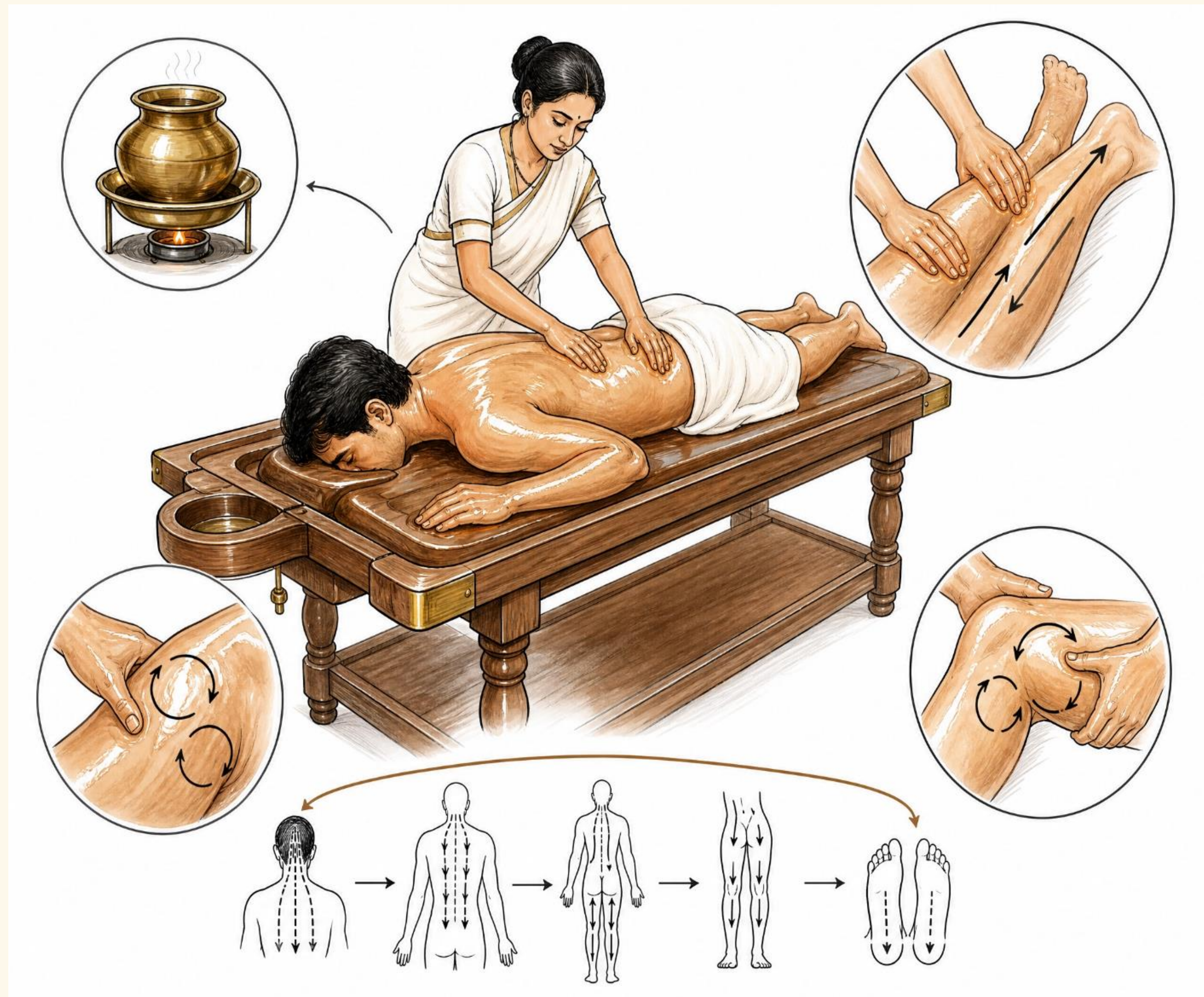
ॐ तत् सत्।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
नारायण घिमिरे।

क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज
रोबोटिक गुरुकुल अभियान।
१३ जून २०२६।

प्रस्तावना (Preface)

यो निर्देशिका आयुर्वेद (Ayurveda), परम्परागत नेपाली तेल मालिश, र आधुनिक स्पा/हिलिङ सेन्टर सञ्चालनलाई एकै ठाउँमा ल्याउने उद्देश्यले तयार पारिएको हो। यसको लक्ष्य परम्पराको सम्मान गर्दै, प्रमाण (evidence) र विश्वास (belief) बीचको रेखा इमानदारीपूर्वक छुट्याउनु हो।

प्रत्येक उपचार-अध्याय एउटै तेह्र-बुँदे ढाँचा (13-point template) मा लेखिएको छ, ताकि पाठकले परिचयदेखि वैज्ञानिक आधार र व्यावसायिक प्रयोगसम्म क्रमबद्ध रूपमा बुझ्न सकून्। जहाँ वैज्ञानिक प्रमाण सीमित छ, त्यहाँ स्पष्ट रूपमा "अध्ययन सीमित छ" वा "परम्परागत विश्वास" भनी उल्लेख गरिएको छ।



यो पुस्तक कसरी प्रयोग गर्ने (How to use this book)

भाग १–३ ले आधारभूत ज्ञान, सेन्टर स्थापना र तेल/औषधि तयारी समेट्छ।

भाग ४ मा मुख्य उपचार-विधिहरू तेह्र-बुँदे ढाँचामा छन्।

भाग ५ ले अवस्था-अनुसार प्रोटोकल, भाग ६ ले व्यवसाय सञ्चालन, र भाग ७ ले शब्दकोश, फारम र अस्वीकरण समेट्छ।

विषयसूची (Table of Contents)

पहिलो संस्करण (First Edition) : २०२६

अथर्ववेदाचार्यः नारायण घिमिरे, खाद्य तथा औषधि विज्ञ — क्यानेडियन वैदिक हेरिटेज, रोबोटिक गुरुकुल अभियान

भाग १: आधारभूत ज्ञान (Foundations)

अध्याय १ — आयुर्वेद र परम्परागत उपचारको परिचय

आयुर्वेदको अर्थ र इतिहास

आयुर्वेद (Ayurveda) संस्कृतका "आयुस्" (life) र "वेद" (knowledge / science) मिलेर बनेको शब्द हो। अर्थात् "जीवनको विज्ञान"। यो दक्षिण एसियाको एक प्राचीन चिकित्सा-प्रणाली हो, जसको आधार चरक संहिता (Charaka Samhita), सुश्रुत संहिता (Sushruta Samhita) र अष्टांग हृदय (Ashtanga Hridaya) जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा रहेको छ।

आयुर्वेदको केन्द्रीय दृष्टिकोण भनेको रोग आएपछि उपचार गर्नुभन्दा शरीर–मन–वातावरणको सन्तुलन कायम राखेर स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्नु हो। यसैले दिनचर्या (Dinacharya / Daily regimen) र ऋतुचर्या (Ritucharya / Seasonal regimen) यसका महत्त्वपूर्ण अवधारणा हुन्।

आयुर्वेद, आमची र घरेलु उपचारको सम्बन्ध

नेपालमा आयुर्वेदसँगै हिमाली क्षेत्रको आमची (Amchi / Sowa-Rigpa) परम्परा र विभिन्न समुदायका घरेलु उपचार (home remedies) सहअस्तित्वमा छन्। तोरीको तेल (mustard oil) ले मालिश, बेसार (turmeric / Curcuma longa) को प्रयोग, र जडीबुटी-आधारित घरेलु उपचार यसका उदाहरण हुन्।

आधुनिक चिकित्सासँग पूरक भूमिका

यो निर्देशिकाले आयुर्वेद र आधुनिक चिकित्सा (modern/allopathic medicine) लाई प्रतिस्पर्धी होइन, पूरक (complementary) मान्छ। गम्भीर वा निदान-आवश्यक अवस्थामा सधैँ योग्य चिकित्सककहाँ पठाउनुपर्छ; यहाँ वर्णित उपचारहरू मुख्यतः विश्राम, स्वस्थवृत्त र सहायक हेरचाहका लागि हुन्।

सारांश (Summary)

आयुर्वेद "जीवनको विज्ञान" हो जसको जोड सन्तुलन र रोकथाममा छ। नेपाली सन्दर्भमा यो आमची र घरेलु उपचारसँग जोडिएको छ र आधुनिक चिकित्साको पूरक भूमिकामा बुझिनुपर्छ।

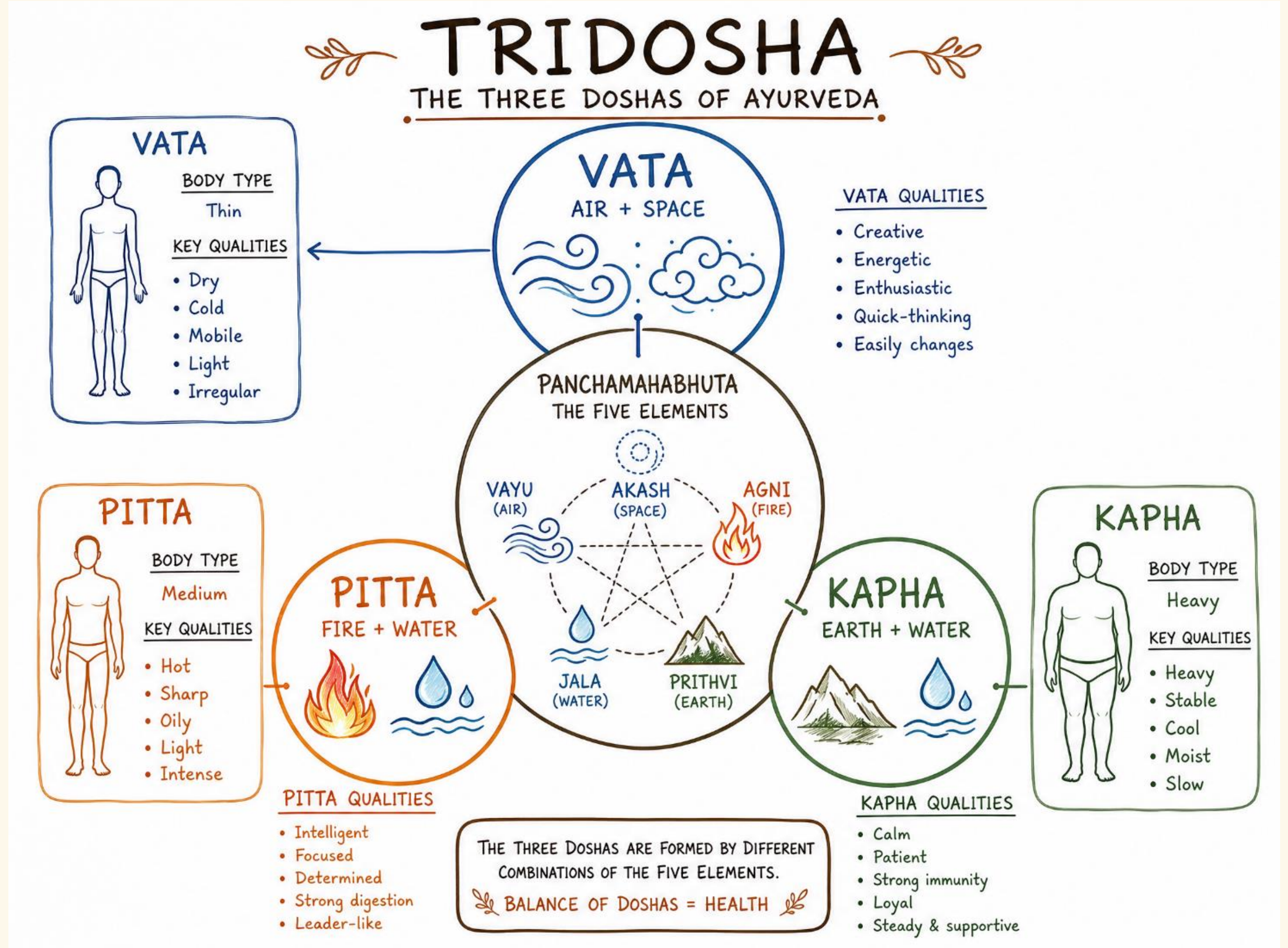
अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. "आयुर्वेद" शब्दको शाब्दिक अर्थ के हो?
2. दिनचर्या र ऋतुचर्या के हुन्?
3. गम्भीर रोगमा यो निर्देशिकाले के सुझाव दिन्छ?

अध्याय २ — त्रिदोष, पञ्चमहाभूत र प्रकृति

पञ्चमहाभूत (Five elements)

आयुर्वेद अनुसार सम्पूर्ण सृष्टि पाँच महाभूत पृथ्वी (earth), जल (water), तेज / अग्नि (fire), वायु (air) र आकाश (space / ether) बाट बनेको मानिन्छ। शरीर पनि यिनै तत्वको संयोजन हो भन्ने दार्शनिक आधार छ।



वात–पित्त–कफ (Tridosha)

यी पाँच तत्वबाट तीन कार्यात्मक सिद्धान्त दोष (dosha) बन्छन्। वात (Vata) चलन / गति, पित्त (Pitta) रूपान्तरण / ताप, र कफ (Kapha) संरचना / स्थायित्वसँग सम्बन्धित मानिन्छ।

यी असन्तुलित हुँदा रोग लाग्ने परम्परागत व्याख्या छ।

दोष (Dosha)	महाभूत (Elements)	गुण (Qualities)	असन्तुलनका संकेत (परम्परागत)
वात (Vata)	वायु + आकाश	रुखो, चिसो, हल्का, चञ्चल	चिन्ता, अनिद्रा, जोर्नी कट्कट, कब्जियत
पित्त (Pitta)	अग्नि + जल	तातो, तीक्ष्ण, चिल्लो	रिस, पोल्ने अनुभूति, छाला रातो, अम्लता
कफ (Kapha)	पृथ्वी + जल	गह्रौँ, चिसो, स्थिर, चिल्लो	सुस्ती, भारीपन, कफ-सम्बन्धी समस्या

प्रकृति निर्धारण (Constitution assessment)

व्यक्तिमा जन्मजात रूपमा रहेको वात (Vata — गति र स्नायुसँग सम्बन्धित दोष), पित्त (Pitta — पाचन र तापसँग सम्बन्धित दोष) र कफ (Kapha — संरचना र स्थिरतासँग सम्बन्धित दोष) — यी तीन दोषको सापेक्षिक अनुपातलाई **प्रकृति (constitution: व्यक्तिको आधारभूत शारीरिक-मानसिक बनोट)** भनिन्छ। आयुर्वेद अनुसार यो अनुपात गर्भाधानको समयमै निर्धारित हुन्छ र जीवनभर मूलतः स्थिर रहन्छ; उमेर, मौसम वा आहारका कारण दोषमा आउने उतारचढाव अस्थायी हुन्छ, प्रकृतिको मूल स्वरूप बदलिँदैन।

परामर्शमा वैद्यले शारीरिक बनावट, पाचनशक्ति, निद्रा, छाला, स्वभाव र प्रतिक्रिया जस्ता लक्षणका आधारमा व्यक्तिको प्रमुख (वा प्रधान दुई) दोष अनुमान गर्छन्। महत्त्वपूर्ण कुरा — प्रकृति निर्धारण कुनै रोगको **निदान होइन (not a diagnosis)**। यो स्वस्थ अवस्थाको वर्गीकरण हो, जसले उपचार, आहार र जीवनशैलीलाई व्यक्ति-अनुसार ढाल्न (personalisation — व्यक्तिअनुसार मिलाउने) मद्दत गर्ने परम्परागत उपकरणका रूपमा प्रयोग हुन्छ।

उदाहरण (अभ्यङ्गसँग जोडेर): वात-प्रधान प्रकृतिको व्यक्ति प्रायः दुब्लो, छिटो थाक्ने, सुख्खा छाला र अनियमित निद्रा भएको हुन्छ। यस्तालाई न्यानो र अधिक स्निग्ध (snigdha — चिल्लो/तेलिलो) तेल — जस्तै तिल वा बला तेल — ले मन्द गतिमा गरिने **अभ्यङ्ग (abhyanga — औषधीय तेल मालिस)** उपयुक्त मानिन्छ। यसको विपरीत, कफ-प्रधान व्यक्ति प्रायः बलियो शरीर, ढिलो पाचन र चिल्लो छाला भएको हुन्छ; यस्तालाई हलुका, **उत्तेजक द्रव्य (stimulating substances — रक्तसञ्चार बढाउने तातो प्रकृतिका औषधि/तेल)** र छिटो, दबाबयुक्त **रूक्ष मर्दन (dry/firm rubbing — तेल कम प्रयोग गरी गरिने कडा मालिस)** वा **उद्वर्तन (udvartana — जडीबुटीको चूर्णले गरिने मालिस)** बढी हितकर हुन्छ। यसरी एउटै "तेल मालिस" पनि प्रकृति-अनुसार फरक हुन्छ — यही नै व्यक्तिगतकरणको सार हो।

आयुर्वेदिक आधार

चरक संहिताको विमानस्थान, अध्याय ८ मा प्रकृतिको विस्तृत मूल्याङ्कन प्रस्तुत गरिएको छ, र रोगी जाँच्ने दशविध परीक्षा (Dashavidha Pariksha — रोगी जाँच्ने दश आधार) मध्ये प्रकृति एक प्रमुख आधार हो।

सुश्रुत संहिता, शारीरस्थान ४ अनुसार प्रकृतिको मूल स्वरूप जीवनभर अपरिवर्तित रहन्छ। यसको परिवर्तन मृत्युको सूचक मानिन्छ।

वैज्ञानिक आधार (र यसका सीमा)

पछिल्ला वर्षहरूमा वैज्ञानिकहरूले एउटा रोचक प्रश्न जाँच्न थालेका छन् । के आयुर्वेदले भन्ने "प्रकृति" साँच्चै शरीरभित्र पनि देखिन्छ त? केही अध्ययनले 'हो देखिन्छ' भन्ने सङ्केत दिएका छन्। सन् २०१८ मा प्रशेर र उनका टोलीले फरक प्रकृति भएका मानिसहरूको रगत जाँच्दा उनीहरूको शरीरभित्र जीनहरू काम गर्ने तरिका र केही रासायनिक मापदण्ड फरक-फरक भएको पाए। अर्थात् वात, पित्त वा कफ प्रधान मानिसको शरीर भित्री तहमै केही फरक देखियो। त्यस्तै सन् २०१५ मा गोविन्दराज र उनको टोलीले मानिसहरूको डीएनए (DNA) जाँचेर हेर्दा, कुन व्यक्ति वात, पित्त वा कफ प्रकृतिको हो भनी छुट्याउन सकिने पाए । त्यो पनि उनीहरू कुन जाति वा भेगका हुन् भन्ने कुराको असर बिना। यो नतिजा अचम्मलाग्दो थियो, किनभने यसले प्रकृति भनेको केवल अनुमानमात्र होइन, शरीरको बनोटसँग जोडिएको हुनसक्छ भन्ने देखायो। तर यी कुरा बढाइचढाइ नगरी बुझ्नु जरुरी छ। यी अध्ययनले प्रकृति र शरीरका केही लक्षण **सँगसँगै देखिन्छन्** भन्ने मात्र देखाएका हुन्। प्रकृतिले नै ती कुरा *बनाउँछ* भन्ने प्रमाणित गरेका होइनन्। अध्ययनमा जाँचिएका मानिसको सङ्ख्या थोरै थियो। र एउटै मानिसको प्रकृति फरक-फरक वैद्यले जाँच्दा सधैं उही नतिजा आउँछ भन्ने पक्का हुँदैन।

त्यसैले प्रकृति निर्धारणलाई आधुनिक "आनुवंशिक परीक्षण (genetic test)" को विकल्प मान्नु हुँदैन। बरु यो उपचारलाई व्यक्ति-अनुसार ढाल्न सघाउने एउटा उपयोगी परम्परागत तरिका हो जसलाई अब विज्ञानले पनि बुझ्न खोज्दै छ।

सारांश (Summary)

पञ्चमहाभूतबाट बन्ने वात–पित्त–कफ नै आयुर्वेदको कार्यात्मक आधार हो। प्रकृति-मूल्यांकनले उपचार व्यक्तिअनुसार मिलाउन सघाउँछ, तर यो आधुनिक निदानको विकल्प होइन।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. पाँच महाभूत कुन-कुन हुन्?
2. वात, पित्त र कफ क्रमशः के-केसँग सम्बन्धित छन्?
3. प्रकृति र विकृतिमा के फरक छ?

अध्याय ३ — विश्वका हिलिङ परम्पराहरूको तुलना

स्पर्श, न्यानोपन र जडीबुटीको प्रयोग — यी तीन कुरा संसारभरका धेरै उपचार-परम्पराको साझा जग हुन्। भूगोल र भाषा फरक भए पनि, मानिसले दुखेको शरीरलाई छुने, सेक्ने र बुटीको प्रयोग गर्ने चलन झन्डै सबै संस्कृतिमा भेटिन्छ।

केरला आयुर्वेद (Kerala Ayurveda) ले औषधीय तेल र पञ्चकर्म (Panchakarma — शरीर शुद्ध गर्ने पाँच विधिको समूह) मा विशेष जोड दिन्छ। नेपाली घर-परम्परामा तोरीको तेलको मालिश र घरेलु जडीबुटीको प्रयोग आजसम्म प्रचलित छ। टाढा कोरियामा चुना थेरापी (Korean Chuna — मेरुदण्ड र जोर्नी मिलाउने हस्त-विधि) मुख्यतः हड्डी-जोर्नीको समायोजनमा केन्द्रित छ, भने पश्चिमी क्रानियोसाक्रल थेरापी (Craniosacral therapy — टाउको र मेरुदण्ड वरिपरि अत्यन्त हल्का स्पर्श गर्ने विधि) मा अति कोमल छुवाइको प्रयोग हुन्छ।

यी परम्पराहरू कति गाँसिएका छन् भन्ने एउटा रोचक उदाहरण भाषामै लुकेको छ । 'चम्पी' (Champi) शब्द संस्कृतको 'चपयति' (दबाउनु वा मुछनु) बाट आएको हो। अंग्रेजी शब्द **"Shampoo"** संस्कृतको 'चपयति' (दबाउनु वा मुछनु) बाट बनेको नेपाली शब्द " च्याप्नु / चाँप्नु" (chāmpo — थिच्नु, मिच्नु) बाट आएको हो। जुन टाउको-मालिश "चम्पी" (champi) कै मूल शब्द हो। सन् १७६२ मा अंग्रेजीमा यो शब्द भित्रिँदा यसको अर्थ "मालिश गर्नु" भन्ने थियो; पछि सन् १८६० तिर मात्र यो "कपाल धुनु" भन्ने अर्थमा प्रयोग हुन थाल्यो। अर्थात् आजको "शैम्पु" शब्दको जरा नेपाली मालिश-परम्परामै छ।

तर यी सबै परम्पराका दाबी एकनासका छैनन् । कतिपय राम्ररी जाँचिएका छन्, कतिपय छैनन्। त्यसैले यो निर्देशिकाले तीमध्ये **प्रमाण-समर्थित साझा संयन्त्र** (mechanism : असर गर्ने भित्री प्रक्रिया) जस्तै विश्राम, रक्तसञ्चारमा सुधार, र स्पर्शको शारीरिक–मानसिक असरमा जोड दिन्छ, र अझै प्रमाणित नभएका दाबीलाई "वैज्ञानिक सत्य" नभनी परम्परागत विश्वासका रूपमा इमानदारीपूर्वक प्रस्तुत गर्छ।

सारांश (Summary)

धेरै हिलिङ परम्परा स्पर्श, ताप र जडीबुटीको साझा आधारमा उभिएका छन्। तिनीहरुको तुलनाले साझा संयन्त्र बुझ्न सघाउँछ, तर दाबीहरूलाई प्रमाणका आधारमा छुट्याउनु आवश्यक छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

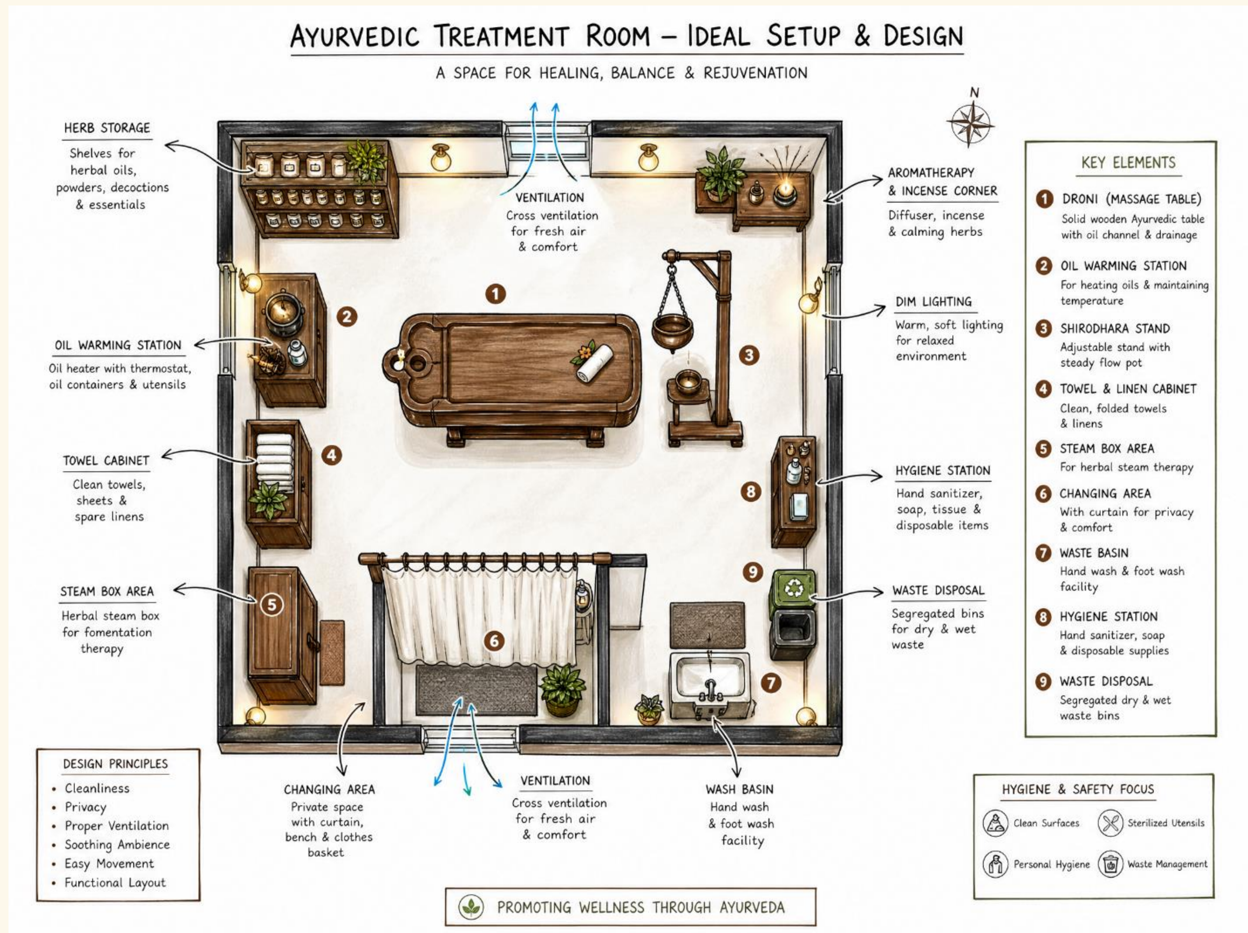
1. "Shampoo" शब्द कुन परम्पराबाट आएको हो?
2. क्रानियोसाक्रल र चुना थेरापीमा के फरक छ?
3. विभिन्न परम्पराको साझा प्रमाण-समर्थित आधार के हो?

भाग २: हिलिङ सेन्टर स्थापना तथा व्यवस्थापन

अध्याय ४ — कोठा/स्पा डिजाइन, वातावरण र उपकरण

वातावरण: उपचारको पहिलो चरण

हिलिङ सेन्टरको अनुभव ग्राहक भित्र पस्नेबित्तिकै होइन, ढोका खोल्नुअघि नै सुरु हुन्छ। मानिसको शरीर वरिपरिको वातावरण नियाल्दै स्वतः "सतर्क" वा "शान्त" अवस्थामा जान्छ। न्यानो प्रकाश, शान्त रङ, सफा हावा, उपयुक्त तापक्रम र हल्का सुगन्ध / संगीतले ग्राहकको स्नायुतन्त्र (nervous system) लाई तनावबाट विश्राम-अवस्थातिर डोर्‍याउँछ। त्यसैले वातावरण भनेको सजावटमात्र होइन। यो उपचारकै पहिलो, मौन चरण हो।



यो कुनै काल्पनिक दाबी होइन। रोजर उलि्च (Roger Ulrich) को १९८४ को प्रसिद्ध अध्ययनमा, झ्यालबाट रूख-हरियाली देखिने कोठामा राखिएका शल्यक्रिया गरेका बिरामीहरू पर्खाल मात्र देखिने कोठाका बिरामीभन्दा छिटो निको भए, उनीहरूलाई कम बलियो दुखाइ-निवारक औषधि चाहियो । र नर्सका

टिप्पणीहरू पनि बढी सकारात्मक थिए। सन्देश स्पष्ट छ: वरिपरिको दृश्य र वातावरणले शरीरको निको हुने प्रक्रियामै असर पार्छ।

पाँच इन्द्रियलाई सम्बोधन

राम्रो डिजाइनले ग्राहकका पाँचै इन्द्रिय (senses) लाई शान्त पार्ने लक्ष्य राख्छ:

प्रकाश (lighting): चर्को सेतो बत्ती होइन, न्यानो पहेँलो / मधुरो प्रकाश राख्नुपर्छ। बत्तीको चमक घटाउन सकिने डिमर (dimmer — उज्यालो कम-बढी गर्ने स्विच) उपयोगी हुन्छ। सम्भव भए प्राकृतिक झ्याल-प्रकाश उत्तम हुन्छ।

रङ (colour): भित्ता र पर्दामा शान्त, मधुर रङ - हल्का हरियो, निलो, क्रीम वा माटो-रङ - ले मन शान्त राख्छ। चर्को रातो वा भडकिलो रङले उल्टै उत्तेजना बढाउँछ।

हावा र गन्ध (air & scent): ताजा, सफा हावाको आवतजावत (ventilation) अनिवार्य छ। बन्द, गुम्सिएको कोठाले असहजता बढाउँछ। यहीँनिर हल्का प्राकृतिक सुगन्धको भूमिका आउँछ। २२ वटा नियन्त्रित परीक्षण (randomized controlled trials) को एक समीक्षाले ल्याभेन्डर (lavender) को सुगन्धले चिन्ता घटाउने, रक्तचाप र मुटुको गति कम गर्ने, र तनावसँग जोडिएको हर्मोन कोर्टिसोल (cortisol) को मात्रासमेत घटाउने देखाएको छ। तर सुगन्ध हल्का राख्नुपर्छ। चर्को बासनाले टाउको दुख्न सक्छ।

आवाज (sound): बाहिरी हल्ला छेक्ने र भित्र मधुर, बिस्तारो संगीत वा प्रकृतिको ध्वनि (बहने पानी, चराको आवाज) राख्दा शान्त वातावरण बन्छ।

तापक्रम (temperature): कोठा न चिसो, न तातो मध्यम न्यानो हुनुपर्छ। तेल मालिशको बेला शरीर खुला हुने भएकाले अलि न्यानो वातावरण आवश्यक छ, नत्र ग्राहक काम्न सक्छन्।

आधारभूत उपकरण (essential equipment)

- **आरामदायी मसाज टेबल:** उचाइ मिलाउन सकिने, गद्दादार र बलियो टेबल। थेरापिस्टको ढाड नबिग्रने उचाइमा हुनुपर्छ।
- **तेल वार्मर (Oil warmer — तेल न्यानो पार्ने यन्त्र):** न्यानो तेलले छाला राम्ररी सोस्छ र आराम दिन्छ; चिसो तेलले उल्टै शरीर अररो बनाउँछ।
- **सिरोधारा स्ट्यान्ड (shirodhara stand):** निधारमा तेलको धारा खसाल्ने उपचारका लागि टेबलमाथि झुन्ड्याइने भाँडो/स्ट्यान्ड।
- **भाप-बाकस (steam box — स्वेदन यन्त्र):** शरीरलाई भापले सेक्न प्रयोग हुने पेटी, जसले छाला नरम पारी तेलको असर बढाउँछ।

- **सफा लिनेन भण्डार (linen storage):** प्रत्येक ग्राहकका लागि सफा, धोइएका तौलिया र चादर - संक्रमण रोक्न यो अत्यावश्यक।
- **तेल/जडीबुटी राख्ने व्यवस्थित स्थान:** लेबल लगाइएका, प्रकाश र गर्मीबाट जोगाइएका, मिलाएर राखिएका बट्टा/शिशी - जसले गुणस्तर कायम राख्छ र काम छिटो बनाउँछ।

सुरक्षित पूर्वाधार (safe infrastructure) — अनिवार्य

सुन्दर देखिनुभन्दा सुरक्षित हुनु पहिलो प्राथमिकता हो:

- **बिजुली:** तेल वार्मर, भाप-बाकस जस्ता यन्त्र चल्ने भएकाले तार-प्लग सुरक्षित, अर्थिङ (earthing) भएको र पानीबाट टाढा हुनुपर्छ। तेल र बिजुली एकैठाउँमा हुँदा आगो लाग्ने जोखिम हुन्छ — सावधानी जरुरी।
- **पानी:** सफा पानीको निरन्तर आपूर्ति, हात धुने र सरसफाइका लागि।
- **ढल-निकास (drainage):** तेल र पानी बग्ने उचित नाली — चिप्लो भुइँले लड्ने दुर्घटना नहोस् भनेर नन-स्लिप (non-slip — नचिप्लने) टायल राख्नु बुद्धिमानी।

आयुर्वेदिक आधार

उपयुक्त स्थानको महत्त्व आधुनिक खोज होइन । आयुर्वेदका पञ्चकर्म-विधिमा हजारौँ वर्षदेखि उल्लेख छ। शास्त्रहरूले उपचार-कक्ष (शाला) हावाको झोँक्का, धुलो, चर्को घाम र हल्लाबाट सुरक्षित, सफा र मन शान्त पार्ने खालको हुनुपर्छ भन्ने जोड दिन्छन्। यो परम्परागत बुझाइ र माथिको आधुनिक अनुसन्धान - दुवै एउटै निष्कर्षमा पुग्छन्: *ठाउँ आफैँमा औषधि हो।*

सारांश (Summary)

राम्रो डिजाइन र शान्त वातावरण सजावट होइन, उपचारकै अंश हो — किनभने वातावरणले ग्राहकको स्नायुतन्त्र र निको हुने प्रक्रियामै असर पार्छ। आधारभूत उपकरणले सेवालाई गुणस्तरीय बनाउँछ, र सुरक्षित पूर्वाधारले त्यसलाई भरपर्दो। सुन्दरता, सुविधा र सुरक्षा — यी तीनको सन्तुलन नै असल हिलिङ सेन्टरको जग हो।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. वातावरणका कुन तत्वले विश्राम बढाउँछ?
2. सेन्टरका पाँच आधारभूत उपकरण लेख्नुहोस्।

अध्याय ५ — सरसफाइ, सुरक्षा र संक्रमण नियन्त्रण

सरसफाइ ग्राहक-सुरक्षा र व्यावसायिक विश्वासको आधार हो। प्रत्येक ग्राहकपछि लिनेन फेर्ने, सतह कीटाणुरहित गर्ने, र तेल पुनःप्रयोग नगर्ने स्पष्ट नीति हुनुपर्छ।

क्षेत्र (Area)	कार्य (Action)	बारम्बारता (Frequency)
लिनेन/तौलिया	फेर्ने र तातो पानीमा धुने	प्रत्येक ग्राहकपछि
मसाज टेबल/सतह	अनुमोदित कीटाणुनाशकले पुछ्ने	प्रत्येक ग्राहकपछि
तेल/धुलो	एकल प्रयोग; भाँडोमा दूषित नगर्ने	प्रत्येक ग्राहकमा नयाँ अंश
थेरापिस्टका हात	धुने/sanitize, नङ छोटो	सत्र अघि र पछि
भाप-बाकस	सफा र सुकाउने	दैनिक र प्रयोगपछि

सुरक्षाका लागि भाप/तापको तापसीमा, समयसीमा र आपत्कालीन प्रक्रिया लेखेर राख्नुपर्छ। पहिलो उपचार (first aid) सामग्री र स्पष्ट निकास-योजना अनिवार्य।

सारांश (Summary)

सरसफाइ र संक्रमण-नियन्त्रण लिखित प्रोटोकलमा आधारित हुनुपर्छ। यो ग्राहक-सुरक्षा मात्र होइन, व्यावसायिक प्रतिष्ठाको पनि आधार हो।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. प्रत्येक ग्राहकपछि कुन तीन काम अनिवार्य छन्?
2. भाप-उपचारमा कुन सुरक्षा-दस्तावेज लेखेर राख्नुपर्छ?

अध्याय ६ — थेरापिस्ट तालिम, नैतिकता र सीमारेखा

दक्ष थेरापिस्ट: सेवा-गुणस्तरको केन्द्र

जति राम्रो कोठा, जति महँगो तेल भए पनि, सेवाको असली गुणस्तर थेरापिस्टकै हातमा हुन्छ। एउटा प्रशिक्षित, इमानदार थेरापिस्ट हिलिङ सेन्टरको मेरुदण्ड हो। त्यसैले तालिम र नैतिकता दुवै सँगसँगै हिँड्नुपर्छ — सीप मात्र भएर पुग्दैन, विवेक पनि चाहिन्छ।

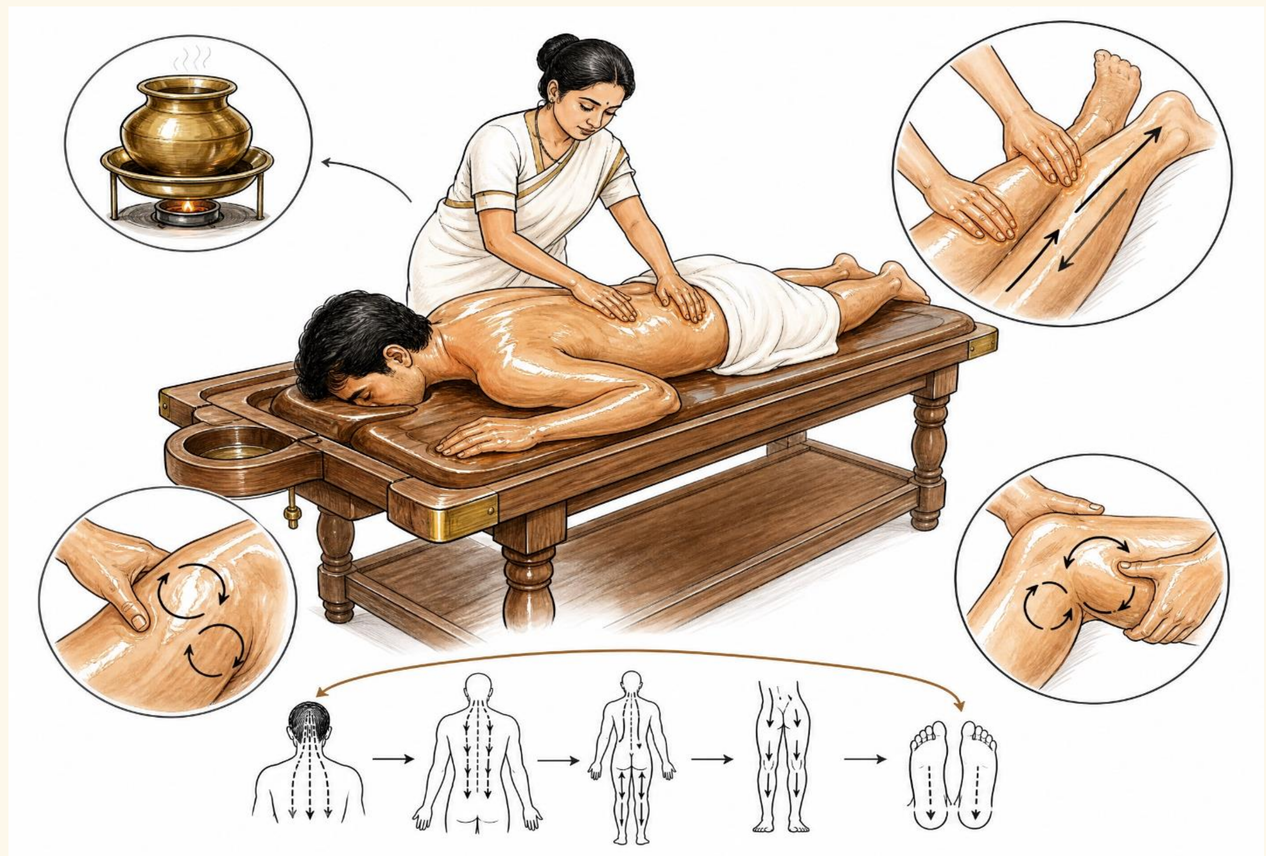
तालिममा के-के समावेश हुनुपर्छ

शरीर-रचनाको आधारभूत ज्ञान (anatomy): मांसपेशी, जोर्नी, नसा र रक्तनलीको आधारभूत बुझाइ अनिवार्य छ। कहाँ बलियो दबाब दिन हुन्छ, कहाँ दिनु हुँदैन भन्ने थाहा नभए फाइदाको साटो हानि हुन सक्छ।

हात-प्रविधि (hand technique): सही दबाब, गति, दिशा र लयको अभ्यास। उदाहरणका लागि — अभ्यङ्ग (abhyanga) मा तेल रौँ उम्रने दिशामा (anuloma) लगाउनुपर्छ, नत्र रौँको जरा बिग्रन्छ । जोर्नीमा गोलाकार र मांसपेशीमा लामो स्ट्रोक प्रयोग हुन्छ।

निषेध पहिचान (contraindication recognition): कुन अवस्थामा मालिश गर्नु हुँदैन भन्ने चिन्ने क्षमता — यो सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण सुरक्षा-सीप हो।

आपत्कालीन प्रतिक्रिया (emergency response): ग्राहकलाई रिँगटा लाग्ने, बेहोस हुने, छातीमा असहजता वा एलर्जी हुने अवस्थामा के गर्ने — आधारभूत प्राथमिक उपचार र अस्पताल पठाउने प्रोटोकल थाहा हुनुपर्छ।



निषेध (contraindications): कहिले मालिश गर्नु हुँदैन

यहाँ परम्परा र आधुनिक चिकित्सा दुवै उल्लेखनीय रूपमा मिल्छन्।

आधुनिक चिकित्साको दृष्टि: गहिरो नसाको रक्तजमाव — डीप भेन थ्रोम्बोसिस (DVT) भएको व्यक्तिलाई मालिश गर्नु पूर्ण रूपले निषेध हो, किनभने मालिशले रगतको डल्लो (clot) हल्लाएर फोक्सोसम्म पुऱ्याउन

सक्छ, जुन जीवनघातक हुन सक्छ। त्यस्तै, ज्वरो, चर्म-संक्रमण, खुला घाउ, अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप वा गर्भावस्थाका जटिलता भएका अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाहबिना मालिश गर्नु हुँदैन।

आयुर्वेदको दृष्टि: उल्लेखनीय कुरा, हजारौँ वर्षअघि नै आयुर्वेदले यस्तै सीमा तोकेको थियो। अष्टाङ्ग हृदय (सूत्रस्थान २/९) अनुसार अभ्यङ्ग — कफ बढेको अवस्थामा, शोधन (पञ्चकर्म) पछि तुरुन्तै, र अजीर्ण (indigestion — अपच) हुँदा गर्नु हुँदैन। परम्परागत बुझाइमा, ज्वरो र आम (ama — शरीरमा जम्मा भएको अपाच्य विषाक्त पदार्थ) हुँदा तातो तेलको मालिशले त्यो विकारलाई शरीरभरि फैलाउन सक्छ, त्यसैले निषेध मानिन्छ। खाना खाएको तुरुन्तै, गर्भावस्था र महिनावारीमा पनि पूर्ण-शरीर अभ्यङ्ग नगर्ने परम्परागत सल्लाह छ।

यी दुई परम्परा फरक भाषा बोल्छन्, तर निष्कर्ष उही हो: *शरीर निको पार्ने प्रक्रियामा भएको बेला, बलपूर्वक संचार बढाउनु जोखिमपूर्ण हुन्छ।*

नैतिकता र सीमारेखा (ethics & boundaries)

यी आधुनिक पेशागत मापदण्डका आधारशिला हुन्, र अन्तर्राष्ट्रिय मसाज-थेरापी संस्थाहरूले समेत यिनलाई अनिवार्य मान्छन्:

स्पष्ट सहमति (informed consent): उपचार सुरु गर्नुअघि के गरिनेछ, कति बेर, कस्तो दबाब — सबै कुरा ग्राहकलाई बुझाएर, कुनै दबाबबिना सहमति लिनुपर्छ। मान्यताप्राप्त आचारसंहिता अनुसार उपचार थाल्नुअघि ग्राहक (वा निजको अभिभावक) को सूचित सहमति लिखित वा मौखिक रूपमा लिनैपर्छ।

रोक्ने अधिकारको सम्मान: अघि सहमति दिएको भए पनि, ग्राहकले जुनसुकै बेला उपचार अस्वीकार गर्न, परिवर्तन गर्न वा रोक्न पाउँछन् — थेरापिस्टले यो अधिकारको पूर्ण सम्मान गर्नुपर्छ। कुनै पनि असहज संकेत देखिनेबित्तिकै तुरुन्तै रोक्नुपर्छ।

उचित ड्रेपिङ (draping): शरीरका ढाक्नुपर्ने भाग तौलिया/चादरले सही ढङ्गले ढाकेर, ग्राहकको सुरक्षा, सहजता र गोपनीयता सुनिश्चित गर्ने गरी उपचार गर्नुपर्छ।

गोपनीयता (confidentiality): ग्राहकको स्वास्थ्य-जानकारी र व्यक्तिगत कुरा निजको अनुमतिबिना अरूलाई बताउनु हुँदैन।

विशेषज्ञता-सीमा (scope of practice): थेरापिस्टले आफूले जानेको, आफ्नो दक्षताभित्र पर्ने सेवामात्र दिनुपर्छ, र आफ्नो सीमाबाहिरको अवस्था देखिए ग्राहकलाई उपयुक्त स्वास्थ्यकर्मीकहाँ पठाउनुपर्छ।

थेरापिस्टले रोग निदान गर्नु वा औषधि सिफारिस गर्नु हुँदैन — त्यो चिकित्सकको काम हो।

आयुर्वेदिक आधार

असल उपचारकको गुणको चर्चा आयुर्वेदमा पनि पुरानै छ। शास्त्रहरूले वैद्यमा ज्ञान (शास्त्र-बुझाइ), दक्षता (हातको सीप), शुद्धता (सफाइ र इमानदारी) र सेवाभाव — यी गुण हुनुपर्ने जोड दिन्छन्। अर्थात् आयुर्वेदका दृष्टिमा पनि असल थेरापिस्ट भनेको सीप र चरित्र दुवै भएको व्यक्ति हो — ठ्याक्कै आजको पेशागत नैतिकताले भनेजस्तै।

सारांश (Summary)

तालिम, नैतिकता र स्पष्ट सीमारेखा — यी तीनले मिलेर सुरक्षित र मर्यादित सेवा सुनिश्चित गर्छन्। दक्ष हात चाहिन्छ, तर त्योभन्दा बढी विवेक चाहिन्छ: कहिले रोक्ने थाहा पाउनु, सहमति र गोपनीयताको सम्मान गर्नु, र आफ्नो सीमा चिन्नु। निदान र औषधि-सिफारिस थेरापिस्टको काम होइन — सेवाको गरिमा यही सीमा-चेतनामा छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. Informed Consent किन आवश्यक छ?
2. थेरापिस्टले कुन कुरा गर्नु हुँदैन?
3. ड्रेपिङको उद्देश्य के हो?

भाग ३: तेल तथा औषधि (Oils & Medicated Preparations)

अध्याय ७ — आधार तेल (Base oils): तिल, नरिवल, तोरी

औषधीय तेल बनाउने आधार (base/carrier oil) को छनोट दोष, मौसम र उद्देश्यमा निर्भर हुन्छ। तल प्रमुख आधार तेलहरूको परम्परागत गुण-तुलना दिइएको छ।

तेल (Oil)	परम्परागत गुण	उपयुक्त (दोष/मौसम)	टिप्पणी
तिल (Sesame / Sesamum indicum)	न्यानो, वातशामक, छालामा सोसिने	वात; चिसो मौसम	अभ्यङ्गको सामान्य आधार
नरिवल (Coconut)	शीतल, हल्का	पित्त; गर्मी मौसम	गर्मीमा/पित्तमा रुचाइने
तोरी (Mustard / Brassica)	न्यानो, तीक्ष्ण	कफ; चिसो	नेपाली घरेलु परम्परामा प्रचलित; संवेदनशील छालामा सावधानी

सारांश (Summary)

आधार तेल दोष र मौसमअनुसार रोजिन्छ: तिल वातका लागि, नरिवल पित्तका लागि, तोरी कफ/चिसोका लागि। छनोटले उपचारको अनुभव र उपयुक्तता निर्धारण गर्छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. गर्मी मौसम/पित्तका लागि कुन तेल उपयुक्त मानिन्छ?
2. तोरीको तेलमा कुन सावधानी अपनाउनुपर्छ?

अध्याय ८ — मेडिकेटेड तेल (Taila) बनाउने विधि

तीन घटक, एउटै उद्देश्य

औषधीय तेल (medicated oil / taila) बनाउने शास्त्रीय प्रक्रियालाई आयुर्वेदमा स्नेह कल्पना (Sneha Kalpana) भनिन्छ। स्नेह कल्पनामा तीन मुख्य घटक हुन्छन्:

- आधार तेल (Sneha: तिलको तेल जस्तो आधार चिल्लो पदार्थ): जडीबुटीका गुण बोक्ने माध्यम।
- क्वाथ (Kwatha: जडीबुटीको काढा): पानीमा जडीबुटी उमालेर बनाइने तरल।
- कल्क (Kalka : जडीबुटीको पेस्ट): जडीबुटी पिसेर बनाइने नरम लेदो।

यी तीन किन चाहिन्छन् भन्ने प्रश्नको उत्तर मै यो विधिको सम्पूर्ण विज्ञान लुकेको छ।

मूर्छना: तेल पहिले शुद्ध पार्ने

मूर्छना भनेको औषधीय तेल बनाउनुअघि आधार तेललाई निश्चित जडीबुटीसँग मन्द आँचमा तताएर त्यसको कच्चा गन्ध, चिस्यान र अशुद्धि हटाउने तथा तेललाई बढी टिकाउ र थेरापीयोग्य बनाउने पूर्व-शुद्धीकरण प्रक्रिया हो। पकाउनुअघि आधार तेललाई मूर्छना (Murchana) गरिन्छ । अर्थात् निश्चित जडीबुटीसँग मन्द आँचमा तताएर तेलको कच्चा गन्ध, चिस्यान र अशुद्धि हटाइन्छ। यसले तेल बढी टिकाउ (कम रन्किने) र थेरापीका लागि उपयुक्त बन्छ। व्यवहारमा मूर्छनाका क्रममा झन्डै २५% तेल घट्न सक्छ (कल्कले सोस्ने कारण), त्यसैले यो हिसाब पहिल्यै राख्नुपर्छ।

अनुपात (ratio): शास्त्रीय सूत्र

शार्ङ्गधर संहिता अनुसार सामान्य अनुपात कल्क : तेल : क्वाथ = १ : ४ : १६ हो। सजिलो उदाहरणका लागि यदि १ लिटर तेल लिनुभयो भने, करिब २५० ग्राम कल्क (पेस्ट) र ४ लिटर क्वाथ (काढा) चाहिन्छ। (जडीबुटी कडा वा नरम भएअनुसार क्वाथको मात्रा फरक पर्न सक्छ।)

चरणबद्ध रूपरेखा (परम्परागत)

1. **मूर्छना:** आधार तेललाई जडीबुटीसँग तताएर शुद्ध पारिन्छ।
2. **क्वाथ तयारी:** जडीबुटीलाई पानीमा उमालेर, चौथाइ बाँकी रहुन्जेल घटाएर काढा बनाइन्छ।
3. **कल्क तयारी:** जडीबुटी पिसेर नरम पेस्ट बनाइन्छ।

4. **पाक (cooking):** तेल + क्वाथ + कल्क निश्चित अनुपातमा **मन्द आँच (mandagni — धीमो ताप)** मा बिस्तारै पकाइन्छ। आँच धीमो र स्थिर राख्नैपर्छ, र बेला-बेला चलाइरहनुपर्छ — नत्र कल्क भाँडामा टाँसिएर डढ्छ (carbonization) र तेल बिग्रन्छ।
5. **सिद्धि-परीक्षण:** तेल "तयार" भयो कि भएन जाँच्ने निश्चित संकेत हेरिन्छ।
6. **छान्ने र भण्डारण:** तेल छानेर सफा, सुख्खा भाँडोमा राखिन्छ।



पाकका तीन तह र कुन कामका लागि

कल्क कति सुकेको छ भन्ने आधारमा पाकका तीन तह छुट्याइन्छ: मृदु पाक (नरम — कल्क ओसिलो रहन्छ), मध्यम पाक (कल्कलाई बत्ती जसरी बेर्न मिल्छ), र खर पाक (कडा — कल्क पूरै सुख्खा र खस्रो हुन्छ)। अभ्यङ्ग जस्तो बाहिरी मालिशका लागि सामान्यतया **मध्यम पाक** उपयुक्त मानिन्छ।

सिद्धि-लक्षण (signs the oil is ready)

तेल पाकेको / पाक सिद्ध भएको कसरी थाहा हुन्छ? परम्परागत संकेतहरू:

- **वर्ति-परीक्षण (varti test):** कल्कलाई औँलाले बेरेर बत्ती बनाउँदा त्यो आगोमा *चट्चट् नगरी* बल्छ भने पानी पूरै सुकेको ठहर्छ — यही नै तयारीको मुख्य प्रमाण हो।
- **फिँज (phena):** तेलमा फिँज आउनु (फेनोद्गम) पाक सिद्ध भएको संकेत मानिन्छ।
- **गन्ध र रङ:** निर्धारित सुगन्ध र रङ देखिनु।

वैज्ञानिक आधार — यो विधि किन काम गर्छ

तीन घटक चाहिनुको पछाडि सोझो रसायन-विज्ञान छ। जडीबुटीका कतिपय सक्रिय तत्त्व पानीमा घुल्ने (water-soluble) हुन्छन्, कति तेल/बोसोमा घुल्ने (fat-soluble) हुन्छन्। स्नेह कल्पना त्यो प्रक्रिया हो जसले पानीमा घुल्ने र बोसोमा घुल्ने — दुवै थरी सक्रिय तत्त्वलाई जडीबुटीबाट निकालेर तेलमा सार्छ। क्वाथ (काढा) ले पानीमा घुल्ने तत्त्व तान्छ, तेलले बोसोमा घुल्ने तत्त्व तान्छ, र मन्द तापले बिस्तारै पानी उडाउँदै ती तत्त्वलाई स्थिर तेलमा थाँती राख्छ। वर्ति-परीक्षणले "पानी पूरै उड्यो" भनेर पुष्टि गर्दछ। यसरी हेर्दा, हजारौँ वर्ष पुरानो यो विधि वास्तवमा एक सुसंगठित निष्कर्षण (extraction) प्रक्रिया हो। जुन आधुनिक औषधि-विज्ञानले लिने अबधारणा अनुरुप छ।

व्यावहारिक टिप्पणी

यो प्रक्रिया विस्तृत र प्रविधि-संवेदनशील छ। तापको सानो गल्तीले पनि पूरै ब्याच बिग्रन सक्छ। त्यसैले व्यवसायिक प्रयोगका लागि अनुभवी निर्माता वा प्रमाणित आपूर्तिकर्ताबाट तेल लिनु, र आफैँ बनाउँदा तालिमप्राप्त व्यक्तिको निगरानीमा मात्र बनाउनु व्यावहारिक हुन्छ।

सारांश (Summary)

औषधीय तेल मूर्छना, क्वाथ र कल्कको संयोजनबाट शास्त्रीय १ : ४ : १६ अनुपातमा, मन्द तापमा नियन्त्रित पाकद्वारा बनाइन्छ। यसको उद्देश्य जडीबुटीका पानी र बोसो दुवैमा घुल्ने तत्त्वलाई एउटै स्थिर तेलमा समेट्नु हो। प्रक्रिया जटिल र सूक्ष्म भएकाले गुणस्तर र सुरक्षाका लागि प्रमाणित स्रोत रोज्नु बुद्धिमानी हो।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. क्वाथ र कल्कमा के फरक छ?
2. मूर्छना किन गरिन्छ?
3. तेल "सिद्ध" भएको कसरी जाँचिन्छ?

अध्याय ९ — प्रमुख जडीबुटी र तिनको गुण

तल केही प्रचलित जडीबुटी र तिनको परम्परागत प्रयोग दिइएको छ। यी विवरण परम्परागत मान्यतामा आधारित छन्; औषधीय प्रयोगअघि गुणस्तर, मात्रा र अन्तरक्रिया विशेषज्ञसँग जाँच्नुहोस्।

जडीबुटी (Herb)	वानस्पतिक नाम (Latin)	परम्परागत प्रयोग	सावधानी
अश्वगन्धा	Withania somnifera	बल / विश्राम-सहायक मानिने	गर्भावस्था/औषधि-अन्तरक्रियामा सावधानी
बला [बरीयार / बलु]	Sida cordifolia	वातशामक तेलमा प्रयोग	गुणस्तर/स्रोत जाँच्ने
ब्राह्मी	Bacopa monnieri	मानसिक शान्ति-सहायक मानिने	मात्रा विशेषज्ञ-निर्देशनमा
बेसार	Curcuma longa	सूजन-सम्बन्धी परम्परागत प्रयोग	दाग लाग्न सक्ने; एलर्जी जाँच
दशमूल	Dashamoola (मिश्रण)	स्वेदन / वात-सम्बन्धी प्रयोग	मिश्रण-गुणस्तरमा निर्भर

सारांश (Summary)

जडीबुटीको परम्परागत प्रयोग व्यापक भए पनि मात्रा, गुणस्तर र औषधि-अन्तरक्रिया महत्त्वपूर्ण छन्। प्रयोगअघि विशेषज्ञ-परामर्श सिफारिस गरिन्छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. अश्वगन्धाको वानस्पतिक नाम के हो?
2. जडीबुटी प्रयोगमा कुन तीन कुरा जाँच्नुपर्छ?

अध्याय १० — मुख्य तेलका रेसिपी, संकेत र वैज्ञानिक आधार

छालाले के सोस्छ, के सोस्दैन

औषधीय तेलको असर बुझ्न पहिले छालाले के छिचोल्न दिन्छ भन्ने बुझ्नुपर्छ। छालाको सबैभन्दा बाहिरी तह **स्ट्र्याटम कोर्नियम (stratum corneum)** एउटा बलियो पर्खालजस्तो हो। यसको बनोट "इँटा र गारो (brick and mortar)" जस्तो हुन्छ: मरेका छाला-कोषहरू (इँटा) बोसोको तह (गारो) ले बाँधिएका। यही नै बाहिरी पदार्थ भित्र पस्न रोक्ने मुख्य अवरोध हो।

यो पर्खाल कस्तो अणुलाई पस्न दिन्छ? अनुसन्धानले देखाएको "५०० डाल्टन नियम (500 Dalton rule)" अनुसार, सामान्यतया ५०० डाल्टनभन्दा सानो आणविक तौल भएका अणुमात्र छाला छिचोल्न सक्छन्; त्योभन्दा ठूला अणु स्ट्र्याटम कोर्नियम पार गर्न सक्दैनन्। साथै, बोसो/ तेलमा घुल्ने (lipid-soluble) अणु पानीमा घुल्ने अणुभन्दा छाला सजिलै छिचोल्छन्, किनभने त्यो "गारो" आफैँ बोसोले बनेको हुन्छ।

व्यावहारिक अर्थमा: फ्याटी एसिड र केही सानो *sesquiterpene* / अल्कलोइड-वर्गका अणु छाला पार गर्न सक्छन्, तर अधिकांश ठूला वा पानी-घुलनशील अणु सजिलै रगतसम्म पुग्दैनन्।

यसबाट दुई कुरा प्रस्ट हुन्छन्। पहिलो, औषधीय तेलको स्थानीय असर (local effect) बुझ्न सकिने र विश्वसनीय छ । यसले छाला नरम तथा पोषित पार्ने, स्थानीय रक्तसञ्चार बढाउने, हल्का सूजन-निवारण गर्ने र स्पर्शजन्य विश्राम दिने जस्ता असर दिन्छ। दोस्रो, "तेलले छालाबाटै शरीरभरि औषधीय असर गर्छ" भन्ने प्रणालीगत (systemic) दाबीको सम्बन्धमा ठूला औषधीय अणु छाला छिचोलेर रगतसम्म पुग्ने बाटो नै साँघुरो हुने देखिएकाले "वैज्ञानिक तथ्य" भन्दा अधिक परम्परागत विश्वासमा आधारित देखिन्छ।

घुँडाको गठिया (knee osteoarthritis) भएका १०४ जना बिरामीमाथि गरिएको एक नियन्त्रित परीक्षणमा, छालामा तिलको तेल (sesame oil) लगाउँदा त्यो दुखाइ घटाउनमा डिक्लोफेनाक जेल (एउटा सामान्य आधुनिक दुखाइ-निवारक मलम) भन्दा कम प्रभावकारी थिएन। यो उल्लेखनीय नतिजा हो । यसले स्थानीय रूपमा तेलले साँच्चै काम गर्न सक्छ भन्ने देखाउँछ।

तर यहाँ अर्को पाटो पनि हेर्नु पर्दछ। अंगभंग (limb trauma) का बिरामीमा गरिएको अर्को परीक्षणमा भने तिलको तेलले दुखाइमा तथ्याङ्कीय रूपमा उल्लेखनीय फरक पारेन। अर्थात् स्थानीय असर पनि अवस्था-अनुसार फरक पर्छ। हरेक तेल हरेक समस्यामा उत्तिकै काम लाग्छ भन्ने होइन।

मुख्य तेल र तिनका संकेत (representative oils & indications)

तल केही प्रचलित तेल-वर्ग, तिनको परम्परागत संकेत, र अहिलेसम्मको प्रमाण-अवस्था देखाइएको छ:

तेल-वर्ग	परम्परागत संकेत (traditional indication)	प्रमाण-अवस्था
तिल-आधारित न्यानो तेल (vata-शामक)	जोर्नी-मांसपेशीको सुख्खापन, बल, दुखाइ	जोर्नी-दुखाइमा स्थानीय फाइदाको केही प्रमाण छ
नरिवल-आधारित शीतल तेल (pitta-शामक)	छालाको तातोपन, टाउकोको जलन, चिडचिडाहट	छाला-शीतलन / पोषणको सामान्य आधार छ
जडीबुटीयुक्त उत्तेजक तेल (kapha - शामक)	भारीपन, ढिलो रक्तसञ्चार	मुख्यतः परम्परागत; स्थानीय उत्तेजनाको आधार

स्रोत-टिप्पणी: तलको तालिकामा हरेक तेलका सबै जडीबुटी होइन, केवल त्यसलाई चिनाउने मुख्य जडीबुटीमात्र राखिएको छ। ताकि कुन तेलमा के प्रमुख छ भनेर सजिलै बुझियोस्। कुनै तेल आफैँ बनाउने वा बनाउन लगाउने हो भने, त्यसको पूरा जडीबुटी-सूची, सही अनुपात र पकाउने विधि भने प्रमाणित आयुर्वेदिक सूत्र-ग्रन्थबाटै लिनुपर्छ। जस्तै *Ayurvedic Formulary of India*, *सहस्रयोग*, वा *भैषज्य रत्नावली*। यी ग्रन्थमा मानक नाप-तौल लेखिएको हुन्छ, जसले गर्दा तेलको गुणस्तर र सुरक्षा दुवै कायम रहन्छ।

तालिका: मुख्य औषधीय तेल, संकेत र स्रोत (Key Medicated Oils — Indications & Sources)

तेल (Taila)	आधार र मुख्य घटक (Base & defining herbs)	मुख्य संकेत (Main indications)	प्रयोग (Use)	शास्त्रीय स्रोत (Classical source)	प्रमाण-अवस्था (Evidence status)
महानारायण तैल (Mahanarayana)	तिल तेल + दशमूल (Dashamoola), बला, अश्वगन्धा, शतावरी (≈५०+ जडीबुटी)	वात विकार, जोर्नी-मांसपेशी दुखाइ, अररोपन, स्नायु-दुर्बलता, पक्षाघात	अभ्यङ्ग, बस्ति	भैषज्य रत्नावली; सहस्रयोग	परम्परागत; तिल-आधार तेलको जोर्नी-दुखाइमा स्थानीय लाभको RCT-प्रमाण
धन्वन्तरम् तैल (Dhanwantharam)	तिल तेल + दशमूल, बला आदि (≈४०+ जडीबुटी)	दैनिक पूर्ण-शरीर पोषण, सुत्केरी/गर्भपश्चात् सहयोग, स्नायु-सबलीकरण	दैनिक अभ्यङ्ग	अष्टाङ्ग हृदय; सहस्रयोग	मुख्यतः परम्परागत
क्षीरबला तैल (Ksheerabala)	तिल तेल + बला (Sida cordifolia) + गाईको दूध	स्नायु-दुर्बलता, टाउको दुखाइ/स्नायुशूल, संवेदनशील छाला, सुत्केरी; कोमल (पित्तमा पनि उपयुक्त)	अभ्यङ्ग, शिरोधारा, बस्ति	सहस्रयोग; अष्टाङ्ग हृदय (चिकित्सा २१)	मुख्यतः परम्परागत
पिण्ड तैल (Pinda)	तिल तेल + मञ्जिष्ठा, सारिवा, सर्जरस, मैन (beeswax)	पित्तजन्य जलन, वातरक्त (gout-सदृश जोर्नी-जलन/डाह)	शीतल स्थानीय लेप/अभ्यङ्ग	अष्टाङ्ग हृदय (चिकित्सा २२); चरक (चिकित्सा २९)	मुख्यतः परम्परागत
जात्यादि तैल (Jatyadi)	तिल तेल + जाती (जुही / jasmine), निम्ब, हरिद्रा, मञ्जिष्ठा, पद्मक, लोध्र आदि	घाउ निको पार्ने, ननिको हुने घाउ/अल्सर, डढेको, चिरा/अर्श, छाला-संक्रमण	बाहिरी लेप (घाउमा)	शास्त्रीय (सुश्रुत-आधारित परम्परा)	परम्परागत + घाउ-निको सम्बन्धी प्रारम्भिक/सीमित अध्ययन
अणु तैल (Anu Taila)	तिल तेल + दर्जनौँ जडीबुटी	नस्य (nasal) — टाउको, नाक-कान-घाँटी,	नस्य (नाकबाट)	अष्टाङ्ग हृदय (सूत्रस्थान २०)	मुख्यतः परम्परागत

	(बहु-चरणीय प्रशोधन)	साइनस (शरीर-मालिशका लागि होइन)			
नीलीभृङ्गादि तैल (Neelibhringadi)	तिल/नरिवल तेल + भृङ्गराज, नीली, आमलकी आदि	कपाल झर्ने, असमयमा फुल्ने, कपाल-वृद्धि, टाउको-शीतलन	टाउको/कपाल मा लेप	शास्त्रीय (सहस्रयोग परम्परा)	मुख्यतः परम्परागत

माथिको **तालिका कसरी पढ्ने:** माथिको "संकेत" स्तम्भमा लेखिएका प्रयोगहरू मुख्यतः आयुर्वेदका पुराना शास्त्रमा आधारित छन्। अर्थात् परम्पराले यी तेल यस्ता अवस्थामा प्रयोग गर्दै आएको छ। यी तेल छालामा लगाउने (बाह्य) प्रयोगमा सामान्यतया सुरक्षित र व्यापक रूपमा प्रचलित छन्, र केहीमा त विशेषतः तिल-आधारित जोर्नी-तेलमा स्थानीय दुखाइ घटाउने आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणसमेत भेटिएको छ। तर एउटा कुरा प्रस्ट हुनुपर्छ। "तेलले छालाबाट छिरेर शरीरभरि असर गर्छ" भन्ने (प्रणालीगत) धेरै दाबी अझै प्रमाणित भइसकेका छैनन्। ती परम्परागत विश्वासकै तहमा छन्। त्यसैले "संकेत" स्तम्भलाई पक्का नतिजा होइन, *परम्परागत आधार* मानेर पढ्नुहोस्, र सधैँ छेउको "प्रमाण-अवस्था" स्तम्भसँग मिलाएर हेर्नुहोस्। जसले के कति वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भएको छ भन्ने देखाउँछ।

सारांश (Summary)

छालाको बनोटले तेलको स्थानीय असर (छाला-पोषण, स्थानीय सूजन-निवारण, दुखाइमा राहत) कति विश्वसनीय छ भन्ने बुझाउँन सहयोग गर्नेछ। केही अवस्थामा आधुनिक प्रमाणले समेत त्यसको समर्थन गरेको भेटिन्छ। ठूला / पानी-घुलनशील अणु रगत सम्म नपुग्ने भएकाले "प्रणालीगत औषधीय असर" को दाबी सीमित प्रमाणमा अडेको छ। त्यसैले परम्परागत अनुभव र प्रमाणका आधारमा औषधीय तेलको असर बुझेर त्यसलाई सदुपयोग गर्नु बुद्दिमानी हुनेछ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. कस्ता अणु छालाबाट सजिलो सोसिन्छन्?
2. तेलको स्थानीय र प्रणालीगत असरमा प्रमाणको फरक के छ?

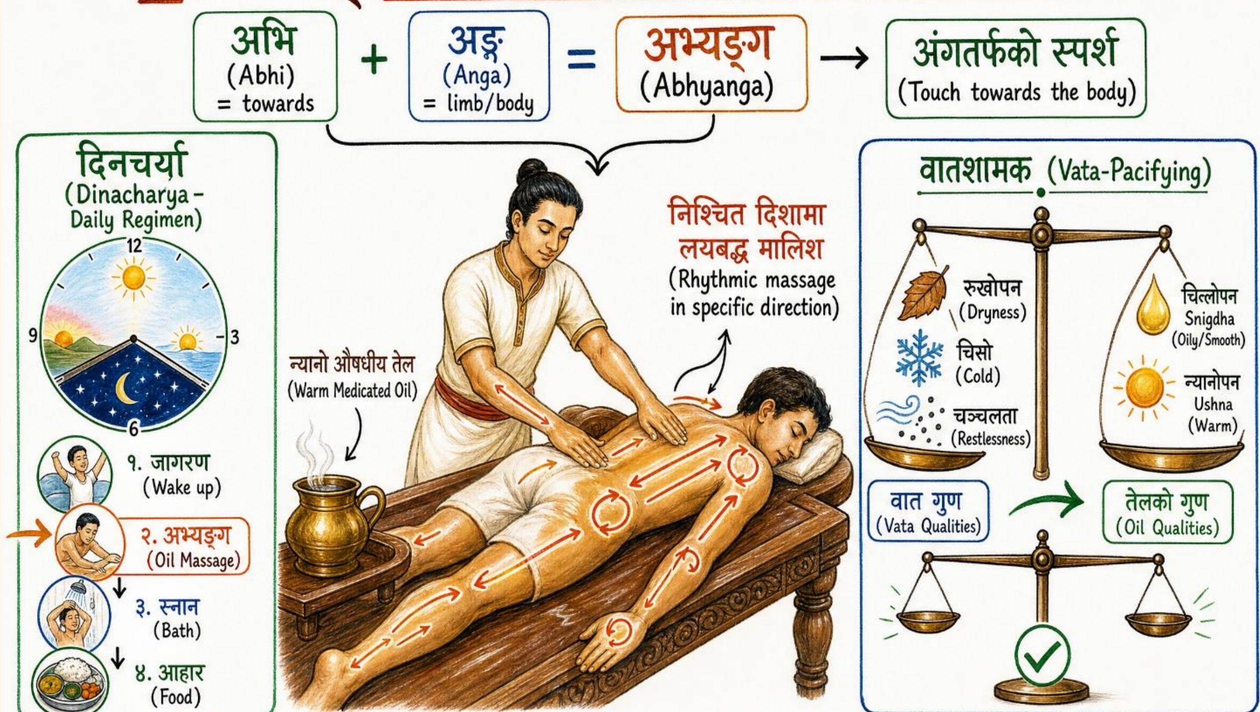
भाग ४: मुख्य उपचार विधिहरू (Core therapies)

अध्याय ११ — अभ्यङ्ग (Abhyanga – medicated oil massage)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

अभ्यङ्ग (Abhyanga) भनेको पूरै शरीरमा न्यानो औषधीय तेल (medicated oil / taila) लगाएर निश्चित दिशामा गरिने लयबद्ध मालिश हो। संस्कृत शब्द "अभि" (towards) र "अङ्ग" (limb/body) मिलेर "अंगतर्फको स्पर्श" भन्ने अर्थ बन्छ। यो आयुर्वेदको दिनचर्या (Dinacharya / daily regimen) अन्तर्गत पर्ने आधारभूत स्वस्थवृत्त (preventive practice) हो।

अभ्यङ्गलाई आयुर्वेदमा वातशामक (Vata-pacifying) क्रिया मानिन्छ — किनभने रुखोपन, चिसो र चञ्चलता वातको गुण हो, र तेलको चिल्लोपन (snigdha) तथा न्यानोपन (ushna) ले त्यसलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ भन्ने परम्परागत मान्यता छ।



२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

अभ्यङ्गको उल्लेख चरक संहिता (Charaka Samhita) र अष्टांग हृदय (Ashtanga Hridaya) जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा पाइन्छ। केरला (Kerala) को परम्परामा यो पञ्चकर्म (Panchakarma) को पूर्वकर्म (preparatory step) का रूपमा प्रयोग हुन्छ।

नेपालमा यससँग मिल्दो परम्परा "तेल मालिश" हो — विशेषगरी नवजात शिशु र सुत्केरीलाई तोरीको तेल (mustard oil / Brassica) ले मालिश गर्ने चलन। यो घरेलु अभ्यास र शास्त्रीय अभ्यङ्ग दुवै एउटै आधारभूत सिद्धान्त — स्पर्श, न्यानोपन र तेलको पोषण — मा अडिएका छन्।

टाउकोको मालिश "चम्पी" (Champi) शब्द अंग्रेजीमा "Shampoo" बनेर गएको ऐतिहासिक तथ्य यो परम्पराको विश्वव्यापी प्रभावको उदाहरण हो।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- वात असन्तुलन (Vata imbalance): रुखो छाला, जोर्नी कट्कटाउने, थकान
- तनाव र अनिद्रा (Stress & insomnia)
- मांसपेशी दुखाइ र अकडन (muscle stiffness)
- सामान्य स्वास्थ्य-प्रवर्धन र दिनचर्या (daily wellness)

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- भर्खरै खाना खाएको अवस्था (पाचन सकिनँदै मालिश नगर्ने)
- ज्वरो (fever) र तीव्र संक्रमण (acute infection)
- अपच (indigestion) वा आम (Ama – toxin) को अवस्था
- छालामा घाउ, संक्रमण, एक्जिमा वा दाद भएको ठाउँमा
- गर्भावस्था (pregnancy) मा विशेषज्ञको परामर्शबिना पेट क्षेत्रमा गहिरो मालिश नगर्ने
- गहिरो शिरा सम्बन्धी समस्या (DVT) वा रक्तस्राव विकार भएकामा सावधानी

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- औषधीय तेल (medicated oil) — मौसम र दोष अनुसार
- तेल तताउने भाँडो वा warmer (~38–40°C सम्म)
- न्यानो, हावा नछिर्ने कोठा र आरामदायी मसाज टेबल
- सफा तौलिया, चादर र draping कपडा
- न्यानो पानी/भाप (steam) पछिको स्नानका लागि

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

सामान्यतया तिलको तेल (sesame oil / Sesamum indicum) आधार तेलका रूपमा प्रयोग हुन्छ किनभने यो न्यानो, वातशामक र छालामा राम्रोसँग सोसिने मानिन्छ।

पित्त प्रकृति (Pitta constitution) वा गर्मी मौसममा नरिवलको तेल (coconut oil) वा शीतल औषधीय तेल रोजिन्छ। बल बढाउन बला तेल (Bala taila / Sida cordifolia युक्त) र वातका लागि महानारायण तेल (Mahanarayan taila) परम्परामा प्रयोग हुन्छन्।

७. तयारी (Preparation)

कोठाको तापक्रम न्यानो राख्ने र थेरापिस्टले नङ काटेर, हात धोएर तयार हुने।

ग्राहकलाई शौचालय प्रयोग गर्न, गहना निकाल्न र आरामसँग सास फेर्न आग्रह गर्ने। संक्षिप्त परामर्श गरी निषेध (contraindications) जाँच्ने।

तेललाई हल्का न्यानो (हत्केलामा सहन सकिने तापक्रम) मा तताउने — कहिल्यै पोल्ने तातो नबनाउने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. ग्राहकलाई आरामसँग बसाएर शिर/टाउकोबाट सुरु गर्ने (शिरोभ्यंग), हल्का गोलाकार चालमा।
2. त्यसपछि कान, घाँटी र काँधमा तेल लगाएर तन्काउने।
3. हात र खुट्टामा लामो हड्डीतर्फ सीधा स्ट्रोक (long strokes) र जोर्नीमा गोलाकार चाल प्रयोग गर्ने।
4. पेट र छातीमा हल्का घडीको दिशामा (clockwise) गोलाकार चाल — पाचन क्षेत्रको प्राकृतिक दिशा अनुरूप।
5. ढाड र मेरुदण्डको दुवैतर्फ माथिबाट तल लामो स्ट्रोक; मेरुदण्डमाथि सीधा दबाब नदिने।
6. पैतालामा (Padabhyanga) विशेष ध्यान — मर्म बिन्दु (marma points) मा हल्का दबाब।
7. कुल १४–१८ मिनेट पूरा शरीर ढाक्ने गरी समान, लयबद्ध दबाबमा मालिश गर्ने।
8. अन्त्यमा केही मिनेट विश्राम दिई, त्यसपछि स्वेदन (steam) वा न्यानो स्नानको सुझाव।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

एक सत्र सामान्यतया ४५–६० मिनेट (मालिश ~२०–३० मिनेट + विश्राम/भाप)।

स्वास्थ्य-प्रवर्धनका लागि साप्ताहिक १–२ पटक; उपचारात्मक कोर्समा ७–१४ दिन लगातार पनि गरिन्छ (विशेषज्ञ निर्देशनमा)।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- मालिशपछि १०–१५ मिनेट विश्राम; त्यसपछि न्यानो पानीले स्नान।
- स्नानमा कडा साबुन कम प्रयोग गर्ने ताकि तेलको पोषण रहोस्।

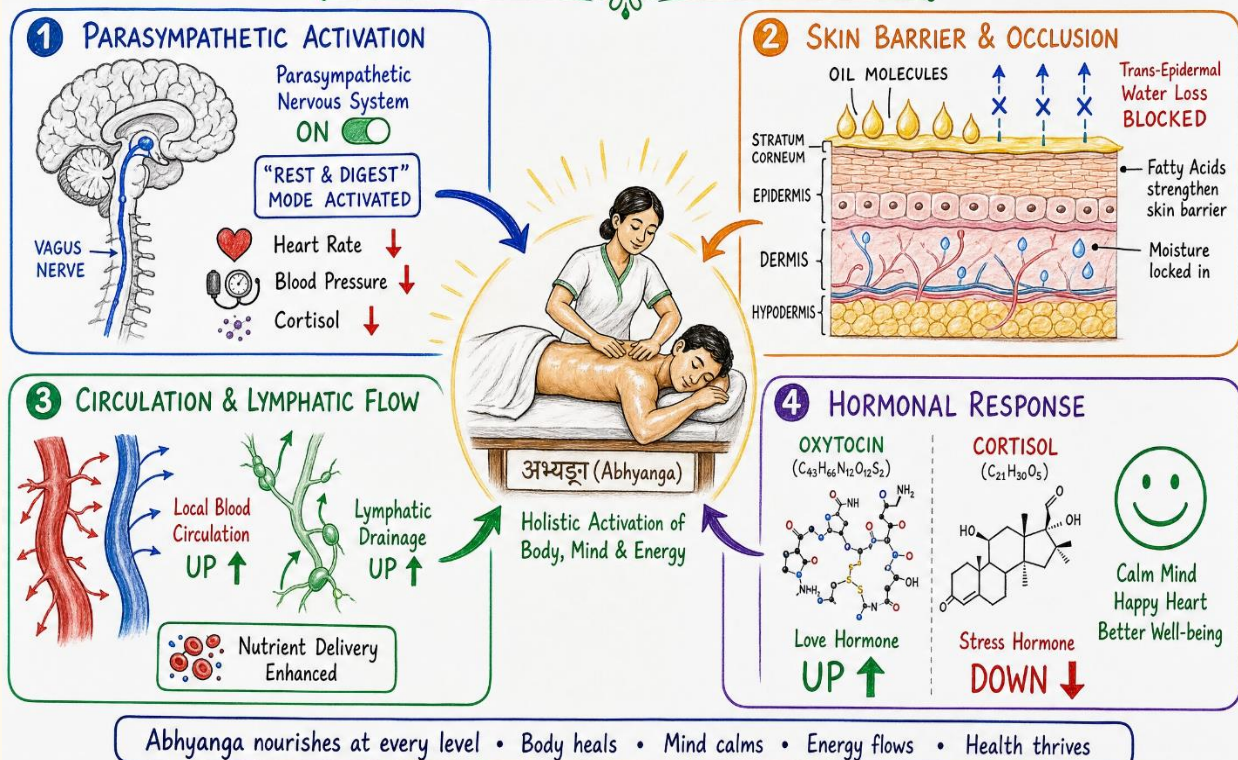
- न्यानो पानी पिउने; चिसो, भारी वा तला-तलेको खाना तुरुन्तै नखाने।
- दिनभरि पर्याप्त आराम; तुरुन्तै कडा व्यायाम नगर्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- मांसपेशी शिथिलता र तनाव कम भएको अनुभूति
- निद्राको गुणस्तरमा सुधार
- छाला नरम र चिल्लो हुने
- जोर्नी र अंगको लचकता बढेको महसुस
- समग्र विश्राम र मानसिक शान्तिको अनुभव

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

स्पर्श र लयबद्ध मालिशले परानुकम्पी तन्त्रिका तन्त्र (parasympathetic nervous system) सक्रिय गरी "rest-and-digest" अवस्था ल्याउँछ। जसले हृदयगति र रक्तचाप (blood pressure) घटाउन सघाउने प्रमाण छन्। केही अध्ययनहरूले मालिशपछि कोर्टिसोल (cortisol – stress hormone) घटेको देखाएका छन्, यद्यपि अध्ययनहरूको आकार सानो छ।



तेलले छालाको बाहिरी तह (stratum corneum) मा चिल्लो अवरोध बनाई पानी उड्न नदिने (occlusion) हुनाले छाला नरम हुन्छ; तिल/नरिवलका फ्याटी एसिड (fatty acids) ले छालाको अवरोध कार्यलाई सहयोग गर्छन्।

मालिशले स्थानीय रक्तसञ्चार (local circulation) र लसिका प्रवाह (lymphatic flow) बढाउँछ भन्ने सामान्य शारीरिक आधार छ। तर तेलमा घोलिएका जडीबुटीका सक्रिय तत्व रगतसम्म कति मात्रामा पुग्छन् भन्ने विषयमा अध्ययन सीमित छ — त्यसैले औषधीय असरलाई "evidence-supported" भन्दा "परम्परागत विश्वास" का रूपमा प्रस्तुत गर्नु इमानदार हुन्छ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

अभ्यङ्ग धेरै हिलिङ सेन्टरको "आधारशिला सेवा" (signature/base service) बन्न सक्छ — कम लगानी, उच्च ग्राहक सन्तुष्टि।

सिरोधारा वा स्वेदनसँग जोडेर प्याकेज बनाउँदा औसत आय बढ्छ; ग्राहकलाई तेलको छनोट र अनुभव बुझाउँदा भरोसा बढ्छ।

सारांश (Summary)

अभ्यङ्ग न्यानो औषधीय तेलले गरिने पूर्ण-शरीर मालिश हो, जसको मुख्य परम्परागत उद्देश्य वात सन्तुलन र विश्राम हो। वैज्ञानिक रूपमा यसको विश्राम-असर परानुकम्पी सक्रियता र छालाको पोषणसँग जोडिएको देखिन्छ, तर जडीबुटीको प्रणालीगत असरको प्रमाण सीमित छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

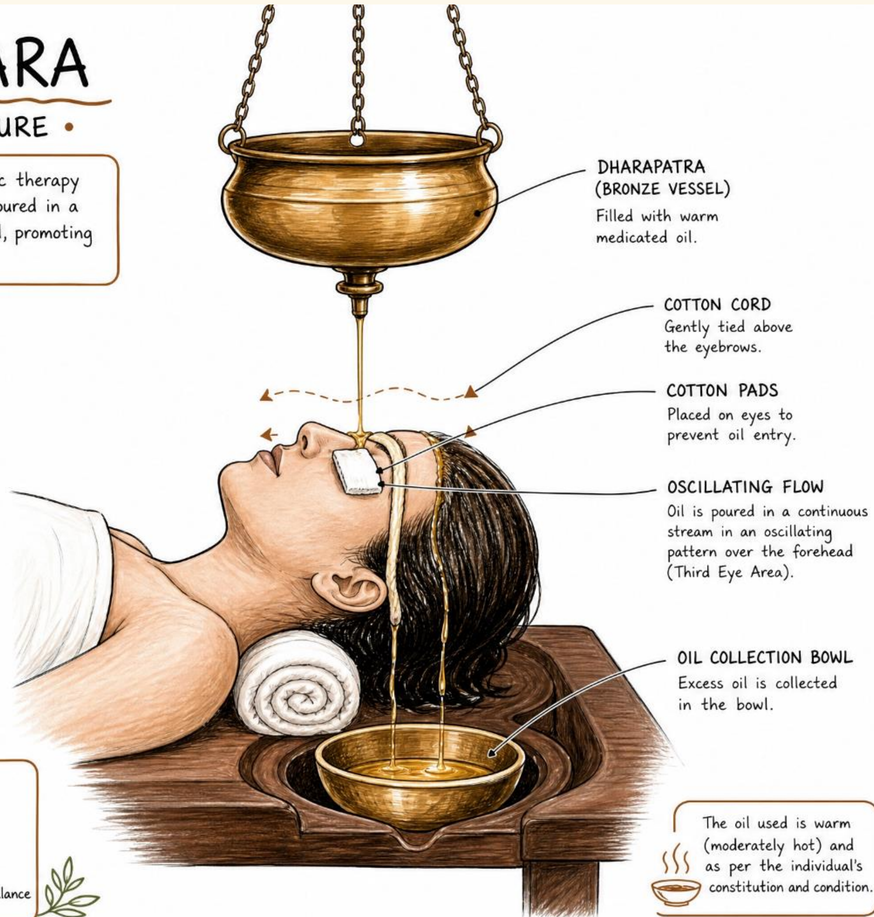
1. अभ्यङ्गका लागि तिलको तेल किन प्रायः रोजिन्छ?
2. कुन तीन अवस्थामा अभ्यङ्ग गर्नु हुँदैन?
3. परानुकम्पी तन्त्रिका तन्त्र सक्रिय हुँदा शरीरमा के हुन्छ?
4. चम्पी शब्द कुन अंग्रेजी शब्दको स्रोत हो?

अध्याय १२ — सिरोधारा (Shirodhara)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

"सिरोधारा" दुई संस्कृत शब्द जोडिएर बनेको हो — *शिरस्* (shiras — टाउको) र *धारा* (dhara — निरन्तर बग्ने धारा)। अर्थात् "टाउकोमाथि खसालिने निरन्तर धारा।"

के हो यो उपचार: सिरोधारामा एउटा भाँडोबाट निश्चित उचाइबाट न्यानो तरल — प्रायः औषधीय तेल — व्यक्तिको निधार (forehead) को ठिक बीच भागमा, दुई आँखीभौँको माझमा [Third Eye], लयबद्ध र निरन्तर रूपमा खसालिन्छ। व्यक्ति पिठ्युँमा आरामले पल्टिएको हुन्छ, र धारा बिस्तारै निधारभरि घुमाइन्छ। सामान्यतया यो ३०–४५ मिनेटसम्म चल्छ।



कस्तो तरल प्रयोग हुन्छ: सधैँ तेलमात्र होइन — आवश्यकताअनुसार फरक तरल प्रयोग हुन्छ:

- *तेल-धारा (taila dhara)* — औषधीय तेल, सबैभन्दा प्रचलित।
- *तक्र-धारा (takra dhara)* — औषधीय मोही (buttermilk), शरीरको तातोपन र अनिद्रामा।
- *क्षीर-धारा (ksheera dhara)* — दूध, शीतल र पोषक प्रभावका लागि।
- *जल/क्वाथ-धारा* — पानी वा जडीबुटीको काढा।

किन प्रख्यात छ: यो उपचार मुख्यतः मानसिक शान्ति, तनाव, चिन्ता र अनिद्रा (insomnia) का लागि प्रसिद्ध छ। निरन्तर, अनुमानयोग्य धाराले मन एकाग्र पारी ध्यानजस्तै शान्त अवस्थामा पुऱ्याउने भएकाले, हिलिङ सेन्टरहरूमा यो "प्रिमियम अनुभव" का रूपमा लोकप्रिय छ।

शास्त्रीय आधार

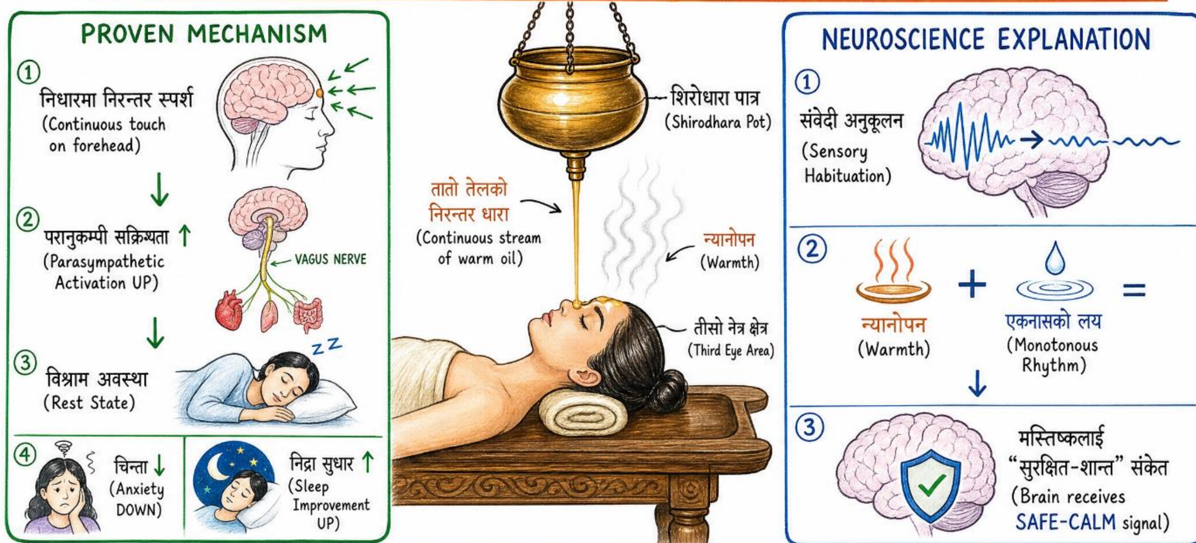
सिरोधारा वास्तवमा आयुर्वेदको पुरानो अवधारणा **मूर्ध तैल (murdha taila — टाउकोमा तेल लगाउने विधि)** कै एक रूप हो। शास्त्रहरूले टाउकोमा तेल लगाउने चार विधि — अभ्यङ्ग (मालिश), सेक / धारा (खन्याउने), पिचु (तेलमा भिजेको कपडा राख्ने) र बस्ति (तेल अड्याउने) — वर्णन गर्छन्; सिरोधारा यीमध्ये *सेक / धारा* विधिमा पर्छ। यो प्रविधि विशेषगरी केरला (Kerala) को आयुर्वेद परम्परामा परिष्कृत भएको हो।

निधारको बीच भाग आयुर्वेदमा संवेदनशील *मर्म* बिन्दु (sthapani marma) मानिन्छ, जहाँको उद्दीपनले मन र स्नायुलाई असर गर्ने विश्वास छ।

वैज्ञानिक आधार (के देखिएको छ)

आधुनिक अध्ययनहरूले सिरोधाराका केही असर मापन गर्न थालेका छन्:

- अनिद्राका बिरामीमा सिरोधाराले निद्रा लाग्न लाग्ने समय घटाएको, कुल निद्रा-अवधि बढाएको र निद्राको गुणस्तर सुधारेको पाइएको छ।
- क्रियाविधिका रूपमा, यसले शरीरको तनाव-प्रणाली (HPA axis) लाई प्रभाव पारी तनाव-हर्मोन कोर्टिसोल (cortisol) घटाउँछ र मस्तिष्कमा विश्रामसँग जोडिएका अल्फा र थिटा तरंग (alpha & theta brainwaves) बढाउँछ।
- निधारको छाला र रौँमा रहेका त्रिधारा-स्नायु (trigeminal nerve) मा हुने कोमल स्पर्श-उद्दीपनले थालामस (thalamus) लाई असर गरी मनलाई शान्त, ध्यानजस्तो अवस्थामा पुऱ्याउने मानिन्छ।







यी अध्ययन प्रायः सानो आकारका छन्, र सिरोधारालाई प्रायः योग वा अन्य उपचारसँग जोडेर हेरिएको हुन्छ। त्यसैले सिरोधारा "तनाव र निद्रामा सहयोगी" भन्ने आधार बलियो छ, तर यसलाई कुनै रोगको पक्का उपचार हुने थेरापीको रुपमा लिनको लागि प्रयाप्त वैज्ञानिक अधार भने पुगेको देखिदैन।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

सिरोधारा केरला आयुर्वेद (Kerala Ayurveda) को विशिष्ट पहिचान बनेको उपचार हो र मूर्धतैल (Murdha taila – head oleation) परम्पराको एक रूप मानिन्छ। टाउकोमा निरन्तर तरल खसाल्ने यो विचारसँग विभिन्न संस्कृतिका शान्ति-उत्प्रेरक अभ्यासहरूको दार्शनिक समानता देखिन्छ, यद्यपि प्रविधि फरक छन्।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- तनाव, चिन्ता र मानसिक थकान (stress, anxiety)
- अनिद्रा (insomnia)
- टाउको दुखाइ र माइग्रेन सम्बन्धी तनाव
- वात-पित्त असन्तुलनबाट हुने बेचैनी

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- निधार/टाउकोको छालामा घाउ, संक्रमण वा दाद
- भर्खरको टाउको चोट वा गम्भीर न्युरोलोजिकल अवस्था (विशेषज्ञ परामर्शबिना नगर्ने)
- अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप वा गम्भीर हृदय रोगमा सावधानी
- ज्वरो, तीव्र संक्रमण वा अत्यधिक चिसो लागेको अवस्था
- गर्भावस्थामा विशेषज्ञ निर्देशनमा मात्र

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- सिरोधारा स्ट्यान्ड र धारा-पात्र (dhara pot) निरन्तर tika-tika खसाल्ने सानो प्वाल सहित
- तेल न्यानो राख्ने व्यवस्था र पुनःसंकलन गर्ने भाँडो
- आँखा ढाक्ने नरम पट्टी र टाउको अड्याउने सपोर्ट
- सफा तौलिया, draping कपडा, र मालिश टेबल

६. प्रयोग हुने तेल / औषधि (Oils/medicines used)

तेल आधारित सिरोधारामा प्रायः न्यानो तिलको तेल वा क्षीरबला (Ksheerabala) जस्ता औषधीय तेल प्रयोग हुन्छ। ब्राह्मी (Brahmi / Bacopa monnieri) युक्त तेल मानसिक शान्तिका लागि परम्परामा रोजिन्छ। तक्रधारा (Takradhara) मा तेलको सट्टा औषधीय मोही (medicated buttermilk) प्रयोग गरिन्छ।

७. तयारी (Preparation)

धाराको उचाइ निधारबाट करिब चार अंगुल (~८–१० से.मि.) मिलाउने र धारा निधारको बीच (भ्रूमध्य नजिक) पर्ने गरी स्ट्यान्ड सेट गर्ने।

तेललाई समान न्यानो (~38–40°C) मा राख्ने; ग्राहकको आँखा नरम पट्टीले ढाक्ने।

सत्रअघि छोटो अभ्यङ्ग वा शिरोभ्यंगले शरीर तयार पार्ने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. ग्राहकलाई पिठ्यूँ-तिर सुताएर टाउको स्ट्यान्डमुनि मिलाउने।
2. न्यानो तेल धारा-पात्रमा हालेर निरन्तर, समान गतिको धारा निधारमा सुरु गर्ने।
3. धारालाई निधारमा बायाँ–दायाँ हल्का चालमा घुमाउने ताकि सतह समान रूपमा ढाकियोस्।
4. तेल पुनः जम्मा गरेर न्यानो राख्दै निरन्तरता कायम राख्ने।
5. निर्धारित समय (सामान्यतया ३०–४५ मिनेट) सम्म धारा चलाइरहने।
6. धारा रोकेपछि टाउकोमा बाँकी तेल हल्का मालिशले मिलाउने र केही मिनेट विश्राम दिने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

एक सत्र ३०–४५ मिनेट (तयारी र विश्राम बाहेक)।

उपचारात्मक कोर्समा प्रायः ७–१४ दिन लगातार; स्वास्थ्य-प्रवर्धनमा साप्ताहिक/पाक्षिक रूपमा।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- सत्रपछि कम्तीमा १५–३० मिनेट शान्त विश्राम; अचानक नउठ्ने।
- टाउको न्यानो राख्ने र केही घण्टा चिसो हावा/चिसो पानीबाट जोगिने।
- सकेसम्म त्यो दिन शान्त, कम-उत्तेजना भएको दिनचर्या अपनाउने।

११. फाइदा (Benefits)

- गहिरो मानसिक विश्राम र शान्तिको अनुभूति
- निद्रामा सुधार महसुस गर्ने धेरै ग्राहक
- तनावजन्य टाउको दुखाइमा राहतको अनुभव
- समग्र "centeredness" वा एकाग्रताको भाव

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

निधारमा निरन्तर, अनुमानयोग्य स्पर्श-उद्दीपनले परानुकम्पी सक्रियता बढाई शरीरलाई विश्राम अवस्थामा लैजान्छ भन्ने प्रशस्त शारीरिक आधार छ। केही साना अध्ययनहरूले सिरोधारापछि चिन्ता र निद्रामा सुधारको संकेत दिएका छन्, तर नमूना सानो र गुणस्तर मिश्रित भएकाले निष्कर्ष निश्चित मान्न सकिँदैन — अध्ययन सीमित छ।

न्यानोपन र एकनासको लयले संवेदी अनुकूलन (sensory habituation) गराई मस्तिष्कलाई "सुरक्षित–शान्त" संकेत दिन्छ भन्ने व्याख्या स्नायुविज्ञानसँग मेल खान्छ।

तेल छालाबाट सोसिएर मस्तिष्कमा प्रत्यक्ष औषधीय असर गर्छ भन्ने परम्परागत दाबीलाई पुष्टि गर्ने बलियो प्रमाण उपलब्ध छैन; त्यसैले यसलाई परम्परागत विश्वासका रूपमा प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

सिरोधारा उच्च-मूल्य "signature experience" हो — शान्त वातावरण, सुगन्ध र संगीतसँग जोडेर अविस्मरणीय अनुभव बनाउन सकिन्छ।

अभ्यङ्ग + सिरोधारा + भाप को "विश्राम प्याकेज" ले औसत बिक्री मूल्य बढाउँछ; तर सफाइ र तेल पुनःप्रयोगको स्पष्ट नीति आवश्यक।

सारांश (Summary)

सिरोधारा निधारमा न्यानो तरलको निरन्तर धारा खसालेर गरिने गहन विश्राम उपचार हो। यसको शान्ति-असर मुख्यतः निरन्तर संवेदी उद्दीपन र परानुकम्पी सक्रियतासँग जोडिन्छ; औषधीय प्रणालीगत दाबीको प्रमाण भने सीमित छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. सिरोधारामा धारा निधारको कुन भागमा खसाल्नु पर्छ?
2. तक्रधारा र सामान्य सिरोधाराको फरक के हो?
3. कुन अवस्थामा सिरोधारा गर्नु अघि विशेषज्ञ परामर्श अनिवार्य हुन्छ?
4. सिरोधाराको विश्राम-असरलाई कुन शारीरिक प्रणालीसँग जोड्न सकिन्छ?

अध्याय १३: पिझिचिल (Pizhichil) र नवराकिझी (Njavarakizhi)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

पिझिचिल (Pizhichil) भनेको पूरै शरीरमा न्यानो औषधीय तेल (medicated oil) को निरन्तर धारा खसाल्दै गरिने मालिश हो। यसलाई आयुर्वेदमा “कायसेक” (Kayaseka) वा “सर्वांग धारा” (Sarvanga Dhara) पनि भनिन्छ। नवराकिझी (Njavarakizhi) वा षष्टिक शालि पिण्ड स्वेद (Shashtika Shali Pinda Sweda) भनेको दूध र जडीबुटीको काढामा पकाइएको विशेष प्रकारको चामल (नवरा चामल) लाई कपडाको पोको (bolus) मा बाँधेर शरीरमा दल्दै गरिने स्वेदन (fomentation) विधि हो। यी दुवै उपचारहरू शरीरलाई पोषण दिन र स्नायु प्रणालीलाई बलियो बनाउन प्रयोग गरिने विशेष केरलिय पञ्चकर्म (Panchakarma) विधिहरू हुन्।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

यी दुवै उपचार विधिहरू विशेषगरी दक्षिण भारतको केरला (Kerala) प्रान्तमा विकास र परिष्कृत भएका हुन्। प्राचीन कालमा राजामहाराजाहरूले आफ्नो शारीरिक बल र यौवन कायम राख्न यी विधिहरूको प्रयोग गर्ने भएकाले पिझिचिललाई “राजाहरूको उपचार” (Treatment of Kings) पनि भनिन्छ। नवराकिझीमा प्रयोग हुने ‘षष्टिक शालि’ भनेको ६० दिनमा फल्ने विशेष औषधीय गुण भएको चामल हो, जसको वर्णन प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा पाइन्छ।

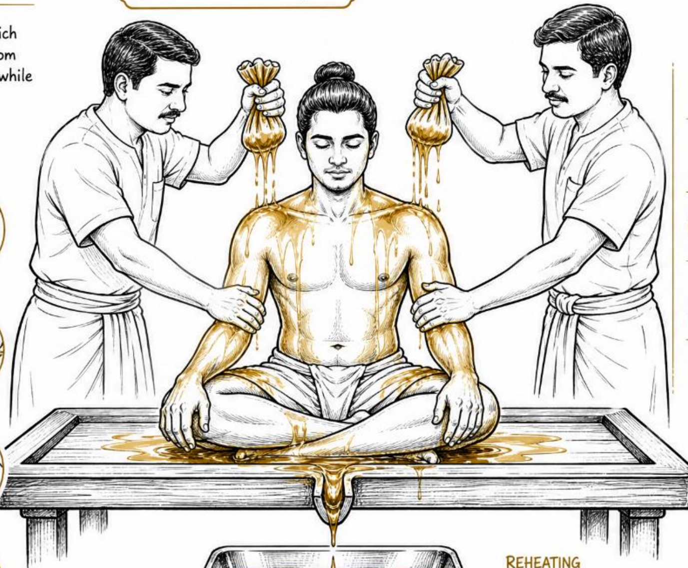


















३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- **वात रोग र स्नायु सम्बन्धी समस्या (Neurological disorders)**: प्यारालाइसिस (Paralysis), जी.बी. सिन्ड्रोम (GB Syndrome)
- **हाडजोर्नीका समस्या (Joint disorders)**: ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis), बाथ रोग (Rheumatoid arthritis)
- **मांसपेशीको क्षय र कमजोरी (Muscular dystrophy & weakness)**
- **जीर्ण थकान र बुढ्यौलीका लक्षणहरू (Chronic fatigue & anti-aging)**

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- तीव्र ज्वरो (Acute fever) र संक्रमण भएको अवस्थामा
- शरीरमा आम (Ama - toxins) बढी भएको वा अपच (Indigestion) को अवस्थामा
- कफ दोष (Kapha dosha) अत्यधिक बढेको र मोटोपना (Severe obesity) भएको अवस्थामा (विशेषगरी पिझिचिल)

- छालामा गम्भीर घाउ वा संक्रमण भएको ठाउँमा

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- पिझिचिलका लागि: ३ देखि ५ लिटर औषधीय तेल, तेल तताउने भाँडो, तेल खसाल्ने विशेष कपडा वा स्पन्ज, विशेष द्रोणी (Massage table)।
- नवराकिझीका लागि: नवरा चामल, गाईको दूध, बला मूलको काढा (Bala decoction), सुतीको कपडा (पोको बनाउन), तताउने भाँडो।
- न्यानो र हावा नछिर्ने कोठा।

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

पिझिचिलमा सामान्यतया धन्वन्तरम तैल (Dhanwantharam taila), क्षीरबला तैल (Ksheerabala taila), महानारायण तैल (Mahanarayan taila) वा सहचरादि तैल (Sahacharadi taila) प्रयोग गरिन्छ। नवराकिझीमा नवरा चामललाई दूध र बला (Sida cordifolia) को काढामा पकाइन्छ।

७. तयारी (Preparation)

कोठाको तापक्रम न्यानो राख्ने। पिझिचिलका लागि तेललाई शरीरले सहन सक्ने न्यानो तापक्रममा तताउने। नवराकिझीका लागि चामल पकाएर ४ देखि ८ वटा पोको (boluses) तयार गर्ने र बाँकी दूध-काढाको

मिश्रणलाई हल्का आगोमा तताइराख्ने ताकि पोकोलाई त्यसमा डुबाएर न्यानो बनाइराख्न सकियोस्। बिरामीलाई हल्का अभ्यङ्ग (Abhyanga) गरेर तयार गर्ने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

पिझिचिल (Pizhichil):

1. दुईदेखि चार जना थेरापिस्टहरू बिरामीको दुवैतर्फ उभिन्छन्।
2. न्यानो तेलमा डुबाइएको कपडा वा स्पन्जलाई बिरामीको शरीरमाथि एक निश्चित उचाइबाट निचोर्दै तेलको निरन्तर धारा खसालिन्छ।
3. तेल खसाल्ने र हल्का हातले मालिश गर्ने काम एकैसाथ लयबद्ध रूपमा गरिन्छ।
4. यो प्रक्रिया विभिन्न आसनहरूमा (बसेर, उत्तानो परेर, कोल्टे परेर) गरिन्छ।

नवराकिझी (Njavarakizhi):

1. बिरामीलाई हल्का तेल मालिश गरेपछि सुरु गरिन्छ।
2. न्यानो दूध र काढाको मिश्रणमा डुबाइएको चामलको पोको (bolus) ले शरीरमा हल्का दबाब दिँदै रगडिन्छ।
3. पोको चिसो हुन थालेपछि त्यसलाई फेरि तातो मिश्रणमा डुबाइन्छ (तापक्रम निरन्तर कायम राख्न)।
4. पोको भित्रको चामलको लेदो बिस्तारै बाहिर निस्केर छालामा लाग्छ, जसलाई मालिश गर्दै शरीरमा सोसाउन मद्दत गरिन्छ।
5. अन्त्यमा शरीरमा लागेको लेदोलाई पुछेर सफा गरिन्छ।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

एक सत्र सामान्यतया ४५ देखि ६० मिनेटको हुन्छ। उपचारात्मक कोर्सका लागि लगातार ७, १४, वा २१ दिनसम्म गरिन्छ।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- उपचारपछि बिरामीलाई न्यानो कपडाले छोपेर १५-२० मिनेट विश्राम गर्न दिने।
- त्यसपछि न्यानो पानीले स्नान गर्ने (नवराकिझी पछि जडीबुटीयुक्त पानीले नुहाउनु उत्तम हुन्छ)।
- चिसो हावा, चिसो पानी र चिसो खानाबाट बच्ने।
- हल्का र तातो भोजन मात्र गर्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- मांसपेशी र स्नायु प्रणालीलाई गहिरो पोषण र बल प्रदान गर्छ।
- जोर्नीको दुखाइ, सुन्निने र कडापन (Stiffness) कम गर्छ।

- रक्तसञ्चारमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउँछ।
- छालाको चमक बढाउँछ र बुढ्यौलीका लक्षणहरूलाई कम गर्छ (Anti-aging)।

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

पिझिचिलमा न्यानो तेलको निरन्तर धारा र मालिशले 'Vasodilation' (रक्तनलीहरू फुल्ने) गराई स्थानीय रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले दुखाइ कम गर्ने 'Analgesic' प्रभाव देखाउँछ। नवराकिझीमा प्रयोग हुने चामल र दूधमा कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिन हुन्छ, जुन स्वेदन (fomentation) को कारण खुलेका छालाका छिद्रहरू (Pores) मार्फत आंशिक रूपमा सोसिएर (Transdermal absorption) तन्तुहरूलाई पोषण दिन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। ताप (Heat) ले मांसपेशीको 'Spasm' (खुम्चिने समस्या) लाई कम गर्छ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

यी दुवै उपचारहरूलाई 'Premium Rejuvenation Package' को रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। यी उपचारहरूले स्पा वा हिलिङ सेन्टरको स्तर (Standard) लाई माथि उठाउँछन्। यद्यपि, यसमा धेरै सामग्री र दक्ष जनशक्ति लाग्ने भएकाले यसको मूल्य निर्धारण (Pricing) सोही अनुसार उच्च र प्रिमियम हुनुपर्छ।

सारांश (Summary)

पिझिचिल र नवराकिझी आयुर्वेदका दुई उत्कृष्ट पोषणदायक र बलवर्धक उपचार हुन्। पिझिचिलमा न्यानो तेलको धारा प्रयोग गरिन्छ भने नवराकिझीमा औषधीय चामलको पोको प्रयोग गरिन्छ। यी दुवै विधिहरू वात रोग, मांसपेशीको क्षय र स्नायु समस्याहरूमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छन्।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. पिझिचिललाई किन "राजाहरूको उपचार" भनिन्छ?
2. नवराकिझीमा कुन विशेष प्रकारको चामल प्रयोग गरिन्छ?
3. यी उपचारहरू कुन अवस्थामा (Contraindications) गर्नु हुँदैन?
4. नवराकिझी गर्दा पोकोको तापक्रम कसरी कायम राखिन्छ?

अध्याय १४ — उद्वर्तन (Udvartana – herbal powder massage)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

उद्वर्तन (Udvartana) नाममा *उद्* (ud — माथितिर) र *वर्तन* (vartana — घस्ने/रगड्ने) जोडिएको छ। अर्थात् "माथितिर, रौँको विपरीत दिशामा घस्ने।" यही दिशा-विशेषता नै यो उपचारको पहिचान हो।

के हो यो उपचार: उद्वर्तन भनेको सुख्खा वा अर्ध-गिलो जडीबुटी-धुलो (herbal powder / churna) ले शरीरमा रौँ उम्रेको दिशाको ठिक उल्टो (against hair growth) पर्याप्त दबाबसहित गरिने मालिश हो। दबाब यति हुनुपर्छ कि असर छालाभन्दा भित्रको तहसम्म पुगोस्।

अभ्यङ्गभन्दा कसरी फरक: यो भिन्नता बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ। अभ्यङ्ग (तेल मालिश) रौँकै दिशामा (anuloma — सोझो), न्यानो र शान्त पार्ने हुन्छ — वातका लागि उपयुक्त। उद्वर्तन भने रौँको विपरीत (pratiloma — उल्टो), सुख्खा र उत्तेजक हुन्छ — कफका लागि उपयुक्त। एउटा शान्त पार्छ, अर्को सक्रिय/जगाउँछ।

दुई प्रकार (two types): शास्त्रले उद्वर्तनका दुई रूप छुट्याउँछन् —

- उद्घर्षण (Udgharshana) — तेल नमिसाई केवल सुख्खा धुलोले गरिने; शरीरमा बढी सुख्खापन ल्याउने, मुख्यतः कफ-घटाउने र बोसो-कम गर्ने उद्देश्यका लागि।
- उत्सादन (Utsadana) — धुलोमा तेल/स्नेह मिसाएर पेस्ट बनाएर गरिने; छालाको कान्ति, सुन्दरता र रङ सुधार्ने उद्देश्यका लागि (विशेषतः सौन्दर्यमा प्रयोग)।

किन प्रयोग हुन्छ: उद्वर्तन मुख्यतः कफ असन्तुलन, बढी बोसो (मेद) र शारीरिक भारीपनका लागि परम्परामा प्रयोग हुन्छ, र अभ्यङ्ग भन्दा बढी उत्तेजक (stimulating) मानिन्छ।

शास्त्रीय आधार

उद्वर्तन चरक संहिता, सुश्रुत संहिता र अष्टाङ्ग हृदय जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थमा दिनचर्या (daily regimen) र पञ्चकर्म-सम्बन्धी विधिका रूपमा वर्णित छ। आयुर्वेदका दृष्टिमा यसको मुख्य गुण **कफ-मेदोहर** (कफ र बोसो घटाउने) र **शोषण** (सोस्ने/सुकाउने) हो; यसले शरीरका सूक्ष्म स्रोत (channels) खोली रक्त र लसिका (lymphatic) सञ्चार बढाउँछ, शरीरलाई हलुका र स्थिर बनाउँछ।

वैज्ञानिक आधार (के देखिएको छ)

आधुनिक अध्ययनहरूले उद्वर्तनका केही नापयोग्य असर देखाएका छन्:

विभिन्न क्लिनिकल अध्ययनमा उद्वर्तनपछि तौल, बडी मास इन्डेक्स (BMI), कम्मर र नितम्बको परिधि, कम्मर–नितम्ब अनुपात (waist–hip ratio) र छाला-पत्रको मोटाइ (skin-fold thickness) मा तथ्याङ्कीय रूपमा उल्लेखनीय कमी, र रगतको बोसो-तह (lipid profile) मा सुधार देखिएको छ। मोटोपन (स्थौल्य) मा गरिएको एक नियन्त्रित अध्ययनमा त्रिफला चूर्ण र कुलत्थ चूर्ण — दुवै तिलको तेलसँग मिसाएर गरिएको उत्सादनले शारीरिक नाप घटाउनमा प्रभावकारी देखिए।

तर यी अध्ययन प्रायः सानो आकारका छन्, र उद्वर्तन सामान्यतया आहार-नियन्त्रण र व्यायामसँगै गरिने भएकाले असर एक्लै उद्वर्तनकै हो भन्न कठिन छ। त्यसैले उद्वर्तन वजन-व्यवस्थापन र कफजन्य भारीपनमा *सहायक* उपायका रूपमा बुझ्नु उपयुक्त हुन्छ।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

उद्वर्तन शास्त्रीय दिनचर्याको अंग हो र विशेषगरी कफ प्रकृतिका व्यक्तिका लागि सिफारिस गरिएको पाइन्छ।

विभिन्न संस्कृतिमा "बेसन/उबटन" जस्ता धुलो-आधारित उपचारसँग यसको लोक-समानता देखिन्छ।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- कफ असन्तुलन र भारीपनको अनुभूति
- छाला सुस्त/निस्तेज भएको अवस्था
- सेल्युलाइट-जस्तो देखिने बनावट सुधार्ने इच्छा (cosmetic)
- सुस्त रक्तसञ्चार महसुस हुने अवस्था

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- अति रुखो वा संवेदनशील छाला, एक्जिमा वा घाउ
- अत्यधिक दुब्लोपन वा वात अति बढेको अवस्था
- ज्वरो, संक्रमण वा छालाको एलर्जी
- जडीबुटी धुलोप्रति एलर्जी भएकामा patch test अनिवार्य

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- त्रिफला/कोलकुलत्थादि जस्ता churna (herbal powder)
- मिसाउनका लागि न्यानो पानी वा हल्का तेल (अर्ध-गिलो रूपका लागि)
- मसाज टेबल, तौलिया, र धुलो उठाउने व्यवस्था
- सत्रपछि सफा गर्न न्यानो पानी

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

उद्वर्तनमा प्रायः तेल कम र धुलो बढी प्रयोग हुन्छ; तर रुखो छालामा हल्का तेल मिसाएर घर्षण कम गरिन्छ। कोलकुलत्थादि चूर्ण (Kolakulathadi churna) जस्ता परम्परागत मिश्रण कफ-शामक मानिन्छन्।

७. तयारी (Preparation)

धुलो र (आवश्यक भए) तेल/पानी मिसाएर उपयुक्त बनावट तयार गर्ने।

छालाको संवेदनशीलता जाँच्न सानो ठाउँमा patch test गर्ने।

कोठा न्यानो राख्ने र ग्राहकलाई draping सहित आरामसँग बसाउने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. जडीबुटी धुलो हत्केलामा लिएर अंगको टाढाको भागबाट मुटुतर्फ, रौँको विपरीत दिशामा घर्षण गर्ने।
2. मध्यम–दृढ दबाबमा समान गतिमा घस्ने; संवेदनशील ठाउँमा दबाब घटाउने।
3. पूरै शरीरमा क्रमबद्ध रूपमा धुलो लगाउँदै जाने।
4. निर्धारित समयसम्म घर्षण गरेपछि बाँकी धुलो हटाउने।
5. न्यानो पानीले सफा गरी, चाहिएमा हल्का मोइस्चराइजर लगाउने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

एक सत्र २०–४० मिनेट।

कोर्समा साप्ताहिक १–३ पटक, अवस्थाअनुसार।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- सत्रपछि न्यानो स्नान र पर्याप्त पानी।
- रुखोपन महसुस भए हल्का तेल/मोइस्चराइजर।
- छालामा रातोपन/चिलाउने भए तुरुन्तै रोकेर सूचित गर्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- छाला उत्तेजित र चम्किलो भएको अनुभूति
- भारीपन कम भएको महसुस
- रक्तसञ्चार बढेको स्थानीय अनुभूति
- छालाको बनावटमा अस्थायी सुधार

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

घर्षण-मालिशले स्थानीय रक्तसञ्चार बढाउँछ र मृत छालाको तह हटाई (mild exfoliation) छाला चिल्लो देखिन्छ — यो प्रत्यक्ष, बुझ्न सकिने यान्त्रिक असर हो।

बोसो घटाउने वा "fat-burning" गराउने परम्परागत दाबीलाई पुष्टि गर्ने बलियो मानव-अध्ययन प्रमाण उपलब्ध छैन; अध्ययन सीमित छ, त्यसैले यसलाई परम्परागत विश्वासका रूपमा प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

उद्वर्तन "detox/glow" थिमका प्याकेजमा राम्रो बिक्री-बिन्दु बन्छ, विशेषगरी cosmetic रुचि भएका ग्राहकमा।

धुलोको सफाइ र छाला-एलर्जी जोखिमको स्पष्ट सूचना दिनुपर्छ; patch test लाई मानक बनाउने।

सारांश (Summary)

उद्वर्तन जडीबुटी धुलोले रौँको विपरीत दिशामा गरिने उत्तेजक मालिश हो, जुन परम्परामा कफ र भारीपनका लागि प्रयोग हुन्छ। यसको exfoliation र रक्तसञ्चार-असर प्रत्यक्ष छ, तर बोसो घटाउने दाबीको प्रमाण सीमित छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. उद्वर्तन कुन दिशामा गरिन्छ र किन?
2. उद्वर्तन र अभ्यङ्गबीच मुख्य फरक के हो?
3. patch test किन आवश्यक छ?
4. कुन असर प्रमाण-समर्थित र कुन परम्परागत विश्वास हो?

अध्याय १५: कटि बस्ती र जानु बस्ती (Kati / Janu Basti)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

कटि बस्ती (Kati Basti) र जानु बस्ती (Janu Basti) आयुर्वेदका विशेष स्थानीय स्वेदन (Local Fomentation) र स्नेहन (Oleation) विधिहरू हुन्। संस्कृतमा 'कटि' को अर्थ कम्मर (Lower back) र 'जानु' को अर्थ घुँडा (Knee) हुन्छ। 'बस्ती' को अर्थ कुनै कुरालाई एकै ठाउँमा रोकेर राख्नु वा पोखरी बनाउनु हो। तसर्थ, कम्मर वा घुँडामा मासको पिठो (Black gram dough) को घेरा बनाएर त्यसमा निश्चित समयसम्म न्यानो औषधीय तेल रोकेर राख्ने विधिलाई क्रमशः कटि बस्ती र जानु बस्ती भनिन्छ। यो विशेषगरी स्थानीय वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउन प्रयोग गरिने अत्यन्त प्रभावकारी उपचार हो।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरू सुश्रुत संहिता र अष्टांग हृदयमा वात व्याधि (Vata disorders) को उपचारका लागि 'स्नेहन' र 'स्वेदन' को महत्व वर्णन गरिएको छ। यी बस्ती विधिहरू केरला लगायत सम्पूर्ण भारतवर्ष र नेपालका परम्परागत वैद्यहरूले जोर्नी र मेरुदण्डका समस्याहरूको प्रभावकारी उपचारको रूपमा शताब्दीयौंदेखि अभ्यास गर्दै आएका छन्। आधुनिक समयमा पनि यी विधिहरू दुखाइ निवारणको प्राकृतिक र सुरक्षित विकल्पको रूपमा विश्वव्यापी रूपमा लोकप्रिय छन्।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- **कटि बस्ती:** कम्मर दुख्ने (Low back ache), साइटिका (Sciatica), स्लिप डिस्क (Slipped disc / Herniated disc), लम्बर स्पोन्डिलाइटिस (Lumbar spondylitis)।
- **जानु बस्ती:** घुँडा दुख्ने (Knee pain), ओस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis of knee), घुँडाको लिगामेन्टमा चोट (Ligament injuries), घुँडाबाट आवाज आउने (Crepitus)।

- **समग्रमा:** वात असन्तुलनको कारण हुने जोर्नी र मेरुदण्डका कडापन (Stiffness) र दुखाइ (Pain) मा।

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- छालामा घाउ, संक्रमण, एक्जिमा वा दाद भएको ठाउँमा (Skin infections at the site)।
- तीव्र सुन्निने र रातो हुने अवस्था (Acute inflammation / Rheumatoid arthritis flare-up)।
- गर्भावस्थामा कटि बस्ती गर्दा विशेषज्ञको सल्लाह अनिवार्य।
- तेलको तापक्रम अत्यधिक तातो हुनु हुँदैन, जसले छाला पोल्न सक्छ।

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- मासको पिठो (Black gram flour) वा गहुँको पिठो मुछेर बनाएको डो (Dough)।
- औषधीय तेल (Medicated oil) — २०० देखि ३०० मिलिलिटर।
- तेल तताउने भाँडो (Double boiler system / Water bath)।

- तेल निकाल्न र राख्नका लागि कपास (Cotton) वा स्पन्ज (Sponge)।
- आरामदायी मसाज टेबल र न्यानो कोठा।

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

यस उपचारमा वातशामक र दुखाइ कम गर्ने तेलहरू प्रयोग गरिन्छन्। जस्तै: महानारायण तैल (Mahanarayan taila), सहचरादि तैल (Sahacharadi taila), धन्वन्तरम तैल (Dhanwantharam taila), मुरीवेन्ना (Murivenna - विशेषगरी चोटपटकमा), वा कोट्टमचुक्कादि तैल (Kottamchukkadi taila)।

७. तयारी (Preparation)

- मासको पिठोमा पानी हालेर बाक्लो र टाँसिने डो (Dough) तयार गर्ने।
- तेललाई 'Water bath' विधिबाट (तातो पानीको भाँडोभित्र अर्को भाँडो राखेर) सहन सक्ने न्यानो तापक्रममा तताउने।
- बिरामीलाई मसाज टेबलमा आरामसँग सुताउने (कटि बस्तीका लागि घोप्टो र जानु बस्तीका लागि उत्तानो)।
- उपचार गरिने ठाउँलाई हल्का सफा गर्ने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. घेरा निर्माण (Making the dam): उपचार गर्नुपर्ने ठाउँमा (कम्मर वा घुँडा) मुछेको पिठोबाट गोलो वा अण्डाकार घेरा (Ring/Dam) बनाउने। यो घेरा करिब २ इन्च अग्लो र चुहावट नहुने (Leak-proof) गरी छालामा राम्रोसँग टाँसिएको हुनुपर्छ।
2. तेल राख्ने (Pouring the oil): घेराभित्र न्यानो औषधीय तेल बिस्तारै खसाल्ने। तेल खसाल्दा सिधै छालामा नखसाली कपास वा चम्चाको सहाराले खसाल्ने।
3. तापक्रम कायम राख्ने (Maintaining temperature): तेल चिसो हुन थालेपछि कपास वा स्पन्जले पुरानो तेल निकालेर फेरि न्यानो तेल थप्ने। यो प्रक्रिया ३० देखि ४५ मिनेटसम्म निरन्तर चलिरहन्छ।
4. तेल निकाल्ने (Removing the oil): समय पूरा भएपछि घेराभित्रको सबै तेल कपासले सोसेर निकाल्ने।
5. घेरा हटाउने र मालिश गर्ने: पिठोको घेरालाई बिस्तारै हटाउने र त्यहाँ रहेको तेलले वरिपरिको भागमा ५-१० मिनेट हल्का मालिश (Massage) गर्ने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

एक सत्र सामान्यतया ३० देखि ४५ मिनेटको हुन्छ। उपचारात्मक प्रभावका लागि लगातार ७, १४ वा २१ दिनसम्म यो प्रक्रिया गरिन्छ।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- उपचारपछि तुरुन्तै चिसो हावा वा एसी (AC) मा नबस्ने।
- कम्मर वा घुँडालाई न्यानो कपडाले छोपेर राख्ने।
- कडा व्यायाम, भारी तौल उठाउने वा धेरै हिँड्ने काम नगर्ने।
- १-२ घण्टापछि मात्र न्यानो पानीले नुहाउने।

११. फाइदा (Benefits)

- स्थानीय वात दोषलाई शान्त पारी दुखाइ (Pain) र कडापन (Stiffness) कम गर्छ।
- मेरुदण्डका डिस्क (Spinal discs) र जोर्नीको कार्टिलेज (Cartilage) लाई पोषण र स्नेहन (Lubrication) प्रदान गर्छ।
- रक्तसञ्चार बढाएर सुन्निएको (Inflammation) कम गर्न मद्दत गर्छ।
- स्नायुहरूलाई (Nerves) शान्त पार्छ र मांशपेशीको ऐंठन (Muscle spasm) हटाउँछ।

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

निश्चित समयसम्म एकै ठाउँमा न्यानो तेल राख्दा 'Thermotherapy' (ताप चिकित्सा) को प्रभाव पर्छ। यसले स्थानीय रक्तनलीहरूलाई फुलाएर (Vasodilation) रक्तसञ्चार बढाउँछ, जसले गर्दा दुखाइ कम गर्ने रसायनहरू (Endorphins) निस्कन्छन् र सुन्निएको कम हुन्छ। तेलमा भएका औषधीय तत्वहरू छालाको छिद्र (Pores) मार्फत आंशिक रूपमा सोसिएर (Transdermal absorption) भित्री तन्तु र जोर्नीहरूलाई पोषण र स्नेहन प्रदान गर्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

हिलिङ सेन्टरमा कटि र जानु बस्ती अत्यन्त माग हुने उपचार हुन्, किनभने कम्मर र घुँडा दुख्ने समस्या धेरैलाई हुन्छ। यसलाई 'Pain Management Package' को मुख्य अंगको रूपमा बेच्न सकिन्छ। यो उपचार गर्दा ग्राहकले तुरुन्तै आराम महसुस गर्ने भएकाले सेन्टरप्रति विश्वास बढाउन यो निकै प्रभावकारी छ।

सारांश (Summary)

कटि बस्ती र जानु बस्ती कम्मर र घुँडाको दुखाइ कम गर्ने प्रभावकारी आयुर्वेदिक विधि हुन्। यसमा पिठोको घेरा बनाएर न्यानो औषधीय तेल निश्चित समयसम्म राखिन्छ। यसले स्थानीय रक्तसञ्चार बढाउँछ, जोर्नीलाई स्नेहन प्रदान गर्छ र वात दोषलाई सन्तुलनमा ल्याएर दुखाइ तथा कडापनबाट राहत दिन्छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. कटि बस्ती र जानु बस्तीमा कुन पिठोको घेरा बनाइन्छ र किन?
2. यी उपचारहरू कुन दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउन गरिन्छ?
3. तेलको तापक्रम कायम राख्न के गर्नुपर्छ?

4. यी उपचारहरूपछि बिरामीले के-कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ?

अध्याय १६: नस्य, कर्ण पूरण र नेत्र तर्पण (Nasya, Karna Purana, Netra Tarpana)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

यी तीनवटै विधिहरू टाउको (शिर) र इन्द्रियहरू (Senses) को सफाइ तथा पोषणसँग सम्बन्धित आयुर्वेदिक उपचार हुन्। 'नस्य' (Nasya) भनेको नाकको प्वालबाट औषधीय तेल, घिउ वा चूर्ण हाल्ने विधि हो। आयुर्वेदमा "**नासा हि शिरसो द्वारम्**" (नाक मस्तिष्कको ढोका हो) भनिन्छ। '**कर्ण पूरण**' (Karna Purana) भनेको कानमा न्यानो औषधीय तेल भर्ने प्रक्रिया हो भने **'नेत्र तर्पण'** (Netra Tarpana) भनेको आँखाको वरिपरि पिठोको घेरा बनाएर त्यसमा औषधीय शुद्ध घिउ (Medicated Ghee) राख्ने विधि हो। यी विधिहरूले पञ्चज्ञानेन्द्रियलाई तीक्ष्ण र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन्।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

आयुर्वेदका प्राचीन ग्रन्थहरू जस्तै चरक संहिता र सुश्रुत संहितामा '**ऊर्ध्वजत्रुगत**' (घाँटीभन्दा माथिका) रोगहरूको उपचारका लागि यी विधिहरूलाई प्रमुख मानिएको छ। दिनचर्या (Daily regimen) को रूपमा **'प्रतिमर्श नस्य'** (दैनिक २ थोपा तेल नाकमा हाल्ने) र कानमा तेल हाल्ने अभ्यास नेपाली परम्परागत समाजमा

शताब्दीयौं देखि चल्दै आएको छ। विशेषगरी जाडोयाममा तोरीको तेल तताएर नाक र कानमा हाल्ने घरेलु चलन यसैको अपभ्रंश रूप हो।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- **नस्य (Nasya):** पिनास (Sinusitis), माइग्रेन (Migraine), कपाल झर्ने/फुल्ने, अनुहारको चायापोतो, अनिद्रा र घाँटीभन्दा माथिका कफ-वात विकारहरू।
- **कर्ण पूरण (Karna Purana)**: कान कराउने (Tinnitus), कान दुख्ने, सुन्ने शक्ति कम भएको, र चक्कर लाग्ने (Vertigo)।
- **नेत्र तर्पण (Netra Tarpana):** आँखा सुख्खा हुने (Dry eyes syndrome), आँखाको थकान (Computer vision syndrome), दृष्टि कमजोर हुने, र आँखा पोल्ने (Pitta imbalance in eyes)।

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- **नस्य**: भर्खरै खाना खाएको, नुहाएको, रक्सी पिएको अवस्थामा, र तीव्र ज्वरो वा रुघाखोकी (Acute rhinitis) भएको बेला गर्नु हुँदैन।
- **कर्ण पूरण:** कानको जाली फुटेको (Tympanic membrane rupture) वा कानबाट पिप/पानी बगिरहेको अवस्थामा (Ear discharge) गर्नु हुँदैन।
- **नेत्र तर्पण:** आँखामा तीव्र संक्रमण (Conjunctivitis), ग्लुकोमा (Glaucoma) वा भर्खरै आँखाको शल्यक्रिया गरेको अवस्थामा गर्नु हुँदैन।

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- **नस्य:** औषधीय तेल/घिउ, ड्रपर (Dropper), तातो पानी र तौलिया (अनुहारमा बाफ दिन)।
- **कर्ण पूरण:** औषधीय तेल, ड्रपर, कान सफा गर्ने कपास।
- **नेत्र तर्पण:** मासको पिठो (Black gram dough), शुद्ध औषधीय घिउ, घिउ तताउने भाँडो (Water bath)।

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

- नस्यका लागि: अणु तैल (Anu taila), षड्बिन्दु तैल (Shadbindu taila), वा गाईको शुद्ध घिउ।
- कर्ण पूरणका लागि: बिल्वादि तैल (Bilwadi taila), क्षीरबला तैल (Ksheerabala taila), वा मनतातो तिलको तेल।
- नेत्र तर्पणका लागि: त्रिफला घृत (Triphala ghrita), जीवन्त्यादि घृत (Jeevantyadi ghrita), वा शुद्ध गाईको घिउ।

७. तयारी (Preparation)

- **नस्य:** बिरामीको अनुहार र घाँटीमा हल्का तेल मालिश गरी तातो तौलियाले बाफ (Fomentation) दिने।
- **कर्ण पूरण:** कानको बाहिरी भाग सफा गर्ने र तेललाई हल्का न्यानो बनाउने।
- **नेत्र तर्पण:** मासको पिठो मुछेर आँखाको वरिपरि चुहावट नहुने (Leak-proof) घेरा बनाउने र घिउलाई 'Water bath' मा पगालेर न्यानो बनाउने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

नस्य (Nasya):

1. बिरामीलाई उत्तानो सुताएर टाउको अलिकति पछाडि ढल्काउने।
2. ड्रपरको सहायताले प्रत्येक नाकको प्वालमा ३ देखि ५ थोपा (वा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार) न्यानो तेल हाल्ने।
3. बिरामीलाई लामो सास तान्न लगाउने र निधार, नाकको डाँडी र गालामा हल्का मालिश गर्ने।
4. घाँटीमा आएको खकार वा तेललाई थुक्न लगाउने (निल्न नदिने)।

कर्ण पूरण (Karna Purana):

1. बिरामीलाई कोल्टे सुताउने।
2. न्यानो तेलले कानको प्वाल पूरै भरिने गरी हाल्ने।
3. कानको फेदमा हल्का मालिश गर्दै ५ देखि १० मिनेट तेल राख्ने।
4. त्यसपछि कान घोप्ट्याएर तेल निकाल्ने र कपासले सफा गर्ने (अर्को कानमा पनि यही प्रक्रिया दोहोर्याउने)।

नेत्र तर्पण (Netra Tarpana):

1. आँखाको वरिपरि बनाएको पिठोको घेराभित्र न्यानो (पोल्ने हुनुहुँदैन) औषधीय घिउ बिस्तारै खसाल्ने।
2. घिउले आँखाका परेलाहरू डुबेपछि बिरामीलाई बिस्तारै आँखा खोल्न र बन्द गर्न (Blink) लगाउने।
3. यो प्रक्रिया १५ देखि ३० मिनेटसम्म राख्ने।
4. समय पुगेपछि घिउ निकालेर घेरा हटाउने र आँखालाई कपासले हल्का पुछ्ने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

नस्य सामान्यतया ७ देखि १४ दिनसम्म गरिन्छ। कर्ण पूरण ५-१० मिनेट (प्रत्येक कानमा) र नेत्र तर्पण १५-३० मिनेटसम्म गरिन्छ। यी उपचारहरू आवश्यकता अनुसार लगातार ५ देखि ७ दिनसम्म गर्न सकिन्छ।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- **नस्य पछि:** मनतातो पानीले कुल्ला गर्ने (Gargle), चिसो हावा र धुलोबाट बच्ने।
- **कर्ण पूरण पछि:** कानमा कपास राखेर हावा पस्नबाट रोक्ने, ठूलो आवाजबाट बच्ने।
- **नेत्र तर्पण पछि:** घाम र उज्यालो प्रकाशबाट बच्न सनग्लास (Sunglasses) लगाउने, मोबाइल/कम्प्युटर नहेर्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- नस्यले पिनास खुलाउँछ, टाउको दुखाइ कम गर्छ र मानसिक स्पष्टता बढाउँछ।
- कर्ण पूरणले कानको भित्री सुक्खापन हटाउँछ र वातका कारण हुने कानको आवाज (Tinnitus) कम गर्छ।
- नेत्र तर्पणले आँखाको सुख्खापन (Dryness) र थकान हटाएर दृष्टिलाई तेजिलो बनाउँछ।

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

नस्यमा प्रयोग हुने औषधीय तत्वहरू नाकको 'Olfactory mucosa' मार्फत छिटो सोसिएर सिधै मस्तिष्कको स्नायु प्रणाली (Limbic system) मा प्रभाव पार्छन्, जसले 'Blood-Brain Barrier' पार गर्न मद्दत गर्छ। कर्ण पूरणमा तेलले कानको 'Cerumen' (कानेगुजी) लाई नरम बनाउनुका साथै 'Tympanic membrane' लाई पोषण दिन्छ। नेत्र तर्पणमा प्रयोग हुने घिउ (Lipid base) ले आँखाको 'Tear film' को लिपिड तहलाई पुनर्स्थापित गर्छ, जसले गर्दा आँखाको पानी उड्न (Evaporation) पाउँदैन र सुख्खापन (Dry eye syndrome) निको हुन्छ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

यी उपचारहरूलाई 'Sense Organ Rejuvenation Package' (इन्द्रिय शुद्धीकरण प्याकेज) को रूपमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। विशेषगरी आइटी (IT) क्षेत्रमा काम गर्ने र धेरै स्क्रिन हेर्ने ग्राहकहरूका लागि 'नेत्र तर्पण' र माइग्रेन/पिनासका बिरामीका लागि 'नस्य' अत्यन्त आकर्षक र लाभदायक सेवाहरू हुन्।

सारांश (Summary)

नस्य, कर्ण पूरण र नेत्र तर्पण क्रमशः नाक, कान र आँखाका लागि गरिने विशेष आयुर्वेदिक उपचार हुन्। औषधीय तेल र घिउको प्रयोगबाट गरिने यी विधिहरूले पञ्चज्ञानेन्द्रियलाई स्वस्थ राख्न, वात दोष शमन गर्न र आधुनिक जीवनशैलीका कारण हुने इन्द्रियहरूको थकान मेटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. आयुर्वेदमा नाकलाई केको ढोका मानिन्छ र किन?
2. कर्ण पूरण कुन अवस्थामा (Contraindication) गर्नु हुँदैन?
3. नेत्र तर्पणमा घिउ प्रयोग गर्नुको वैज्ञानिक कारण (Tear film सँगको सम्बन्ध) के हो?
4. नस्य गरेपछि बिरामीलाई तेल वा खकार किन निल्न दिनु हुँदैन?

अध्याय १७: पादाभ्यंग (Padabhyanga) र शिरोभ्यंग / चम्पी (Shiroabhyanga / Champi)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

पादाभ्यंग (Padabhyanga) भनेको औषधीय तेल वा घिउको प्रयोग गरेर पैताला र खुट्टाको तल्लो भागमा गरिने विशेष मालिश हो। संस्कृतमा 'पाद' को अर्थ खुट्टा र 'अभ्यंग' को अर्थ मालिश हुन्छ। त्यसैगरी, शिरोभ्यंग (Shiroabhyanga) वा चम्पी (Champi) भनेको टाउको, कपाल र काँधमा गरिने परम्परागत तेल मालिश हो। आयुर्वेदमा शरीरका यी दुई छेउ (शिर र पाद) मा गरिने मालिशलाई सम्पूर्ण शरीरको स्वास्थ्य र मानसिक शान्तिका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

नेपालमा सुत्नुअघि पैतालामा तेल दल्ने र हप्तामा एक-दुई पटक टाउकोमा तेल हालेर मालिश गर्ने चलन शताब्दीयौंदेखि पारिवारिक संस्कारको रूपमा रहिआएको छ। 'चम्पी' (Champi) शब्द संस्कृतको 'चपयति'

(दबाउनु वा मुछनु) बाट आएको हो। यही चम्पी शब्द बेलायती उपनिवेशकालमा युरोप पुगेर पछि अंग्रेजीको "Shampoo" (स्याम्पु) बन्न पुग्यो। काँसाको कचौरा (Kansa Vatki) ले पैतालामा घर्षण गर्ने विधि पादाभ्यंगको एक प्राचीन र विशिष्ट प्रविधि हो।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- **पादाभ्यंग:** अनिद्रा (Insomnia), तनाव, खुट्टा पोल्ने वा झमझमाउने (Neuropathy), दृष्टि कमजोर भएको, र वात प्रकोप (Vata imbalance)।
- **शिरोभ्यंग (चम्पी):** टाउको दुख्ने (Tension headache), कपाल झर्ने/फुल्ने, चाया पर्ने (Dandruff), मानसिक तनाव, र उच्च रक्तचाप (Hypertension)।

AYURVEDIC ABHYANGA THERAPIES

1. PADABHYANGA (FOOT MASSAGE)
Stimulates Marma points on feet to balance body systems and promote overall well-being.

FOOT MARMA POINTS & BODY ORGAN MAPPING
Sinuses, Brain, Pituitary, Neck, Thyroid, Lungs, Heart, Shoulder, Diaphragm, Stomach, Pancreas, Kidneys, Small Intestine, Descending Colon, Urinary Bladder, Sacrum, Sciatic Nerve, Liver, Gall Bladder, Ascending Colon

KEY MARMA POINTS IN PADABHYANGA
- Kshipra Marma – Between 1st & 2nd toe. Relieves headache, eye strain
- Talahridaya Marma – Center of the sole. Supports heart, lungs, emotional balance
- Kurcha Marma – Inner heel. Supports pelvic organs, relieves fatigue
- Gulpha Marma – Around ankle. Relieves stiffness, improves mobility

BENEFITS
- ✓ Improves circulation
- ✓ Balances doshas
- ✓ Relieves stress & fatigue
- ✓ Supports organ function
- ✓ Promotes sound sleep

2. SHIRABHYANGA (CHAMPI) (HEAD MASSAGE)
Nourishes the scalp, calms the mind, and enhances mental clarity.

A. SCALP MASSAGE – CIRCULAR MOVEMENTS
Use fingertips to make small circular movements across the scalp. Start from the front hairline to the crown. Repeat 5–10 times.

B. TEMPLE PRESSURE
Apply gentle pressure with thumbs on temples in circular motion. Hold for 5–7 seconds. Repeat 3–5 times.

C. NECK & SHOULDER STROKES
Use palms to apply long downward strokes from the base of the skull to the shoulders. Repeat 5–7 times.

BENEFITS OF SHIRABHYANGA
Reduces stress & anxiety | Improves focus & memory | Promotes better sleep | Nourishes scalp, reduces hair fall | Enhances mental clarity & calmness

SNEHA (OIL) + SPARSHA (TOUCH) = SWASTHYA (WELLNESS)

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- भर्खरै खाना खाएको अवस्थामा वा अपच (Indigestion) हुँदा।
- तीव्र ज्वरो (Fever) र रुघाखोकी (Cold/Flu) लागेको बेला टाउकोमा चिसो तेलको मालिश गर्नु हुँदैन।
- पैतालामा गम्भीर घाउ, संक्रमण वा 'Diabetic foot ulcer' भएको अवस्थामा पादाभ्यंग गर्नु हुँदैन।

- गर्दनको गम्भीर समस्या (Cervical Spondylosis) हुँदा टाउको र काँधमा कडा दबाब दिनु हुँदैन।

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- पादाभ्यंग: औषधीय तेल वा घिउ, काँसाको कचौरा (Kansa Vatki - ऐच्छिक), तातो पानीको बाटा (खुट्टा भिजाउन), सफा तौलिया।
- शिरोभ्यंग: कपाल र टाउकोका लागि उपयुक्त औषधीय तेल, तेल तताउने भाँडो, काइँयो (Comb)।
- आरामदायी कुर्सी वा मसाज टेबल।

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

- पादाभ्यंगका लागि: तिलको तेल, गाईको घिउ, क्षीरबला तैल (Ksheerabala taila), वा नरिवलको तेल (गर्मी मौसममा)।
- शिरोभ्यंगका लागि: भृंगराज तैल (Bhringaraj taila), ब्राह्मी तैल (Brahmi taila), नीलीभृंगादि तैल (Neelibhringadi taila), वा बदाम/नरिवलको तेल।

७. तयारी (Preparation)

- पादाभ्यंग अघि: बिरामीको खुट्टालाई ५-१० मिनेट मनतातो पानीमा (थोरै नुन हालेर) भिजाउने र तौलियाले पुछेर सफा गर्ने।
- शिरोभ्यंग अघि: कपाललाई काइँयोले कोरेर अल्झिएको (Tangles) फुकाउने। तेललाई हल्का न्यानो (सहन सक्ने) बनाउने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

पादाभ्यंग (Padabhyanga):

1. पैताला, कुर्कुच्चा र औंलाहरूमा न्यानो तेल वा घिउ लगाउने।
2. दुवै हातका औंलाहरूले पैतालाको बीच भागमा गोलाकार (Circular) मालिश गर्ने।
3. प्रत्येक औंलालाई बिस्तारै तान्ने र जोर्नीहरूमा मालिश गर्ने।
4. काँसाको कचौरा (Kansa Vatki) प्रयोग गर्ने हो भने, त्यसमा थोरै घिउ दलेर पैतालामा तल-माथि र गोलाकार रूपमा रगड्ने (यसले शरीरको गर्मी/पित्त निकालेर कचौरालाई कालो बनाउन सक्छ)।
5. अन्त्यमा मर्म बिन्दुहरूमा (जस्तै: तलहृदय मर्म) हल्का दबाब दिने।

शिरोभ्यंग (Champi):

1. कपालको जरा (Scalp) मा न्यानो तेल लगाउने।
2. हातका औंलाहरूका टुप्पा (Fingertips) ले टाउकोको छालामा हल्का दबाब दिँदै गोलाकार मालिश गर्ने।
3. निधार, कन्चट (Temples) र कानको पछाडि मालिश गर्ने।
4. कपालका मुठाहरूलाई बिस्तारै तान्ने (Hair pulling technique) जसले स्नायुहरूलाई सक्रिय बनाउँछ।
5. अन्त्यमा काँध र गर्दन (Neck & Shoulders) का मांसपेशीहरूलाई हल्का थिचेर तनाव मुक्त गर्ने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

प्रत्येक उपचार सामान्यतया २० देखि ३० मिनेटको हुन्छ। राम्रो निद्रा र स्वास्थ्यका लागि पादाभ्यंग दैनिक सुत्नुअघि गर्न सकिन्छ। शिरोभ्यंग हप्तामा १ देखि २ पटक गर्नु उत्तम मानिन्छ।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- पादाभ्यंग पछि: खुट्टामा तेल रहिरहन दिने वा चिप्लिनबाट बच्न सुतीको मोजा (Cotton socks) लगाउने।
- शिरोभ्यंग पछि: टाउकोलाई न्यानो तौलियाले छोप्ने। कम्तीमा १-२ घण्टा वा रातभर तेल राखेर भोलिपल्ट बिहान जडीबुटीयुक्त स्याम्पुले कपाल धुने। चिसो हावाबाट बच्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- पादाभ्यंगले थकान मेटाउँछ, गहिरो निद्रा (Sound sleep) ल्याउँछ, र आँखाको ज्योति बढाउँछ (रिफ्लेक्सोलोजीको सिद्धान्त अनुसार)।
- शिरोभ्यंगले कपालको जरा बलियो बनाउँछ, टाउको दुखाइ र मानसिक तनाव (Stress/Anxiety) कम गर्छ।
- दुवै विधिले शरीरको वात दोषलाई सन्तुलनमा राखी समग्र विश्राम (Relaxation) प्रदान गर्छन्।

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

पादाभ्यंगले 'Reflexology' को सिद्धान्त अनुसार काम गर्छ, जहाँ पैतालाका स्नायु विन्दुहरू (Nerve endings) ले शरीरका अन्य अंगहरूसँग समन्वय गर्छन्। मालिशले 'Parasympathetic nervous system' लाई सक्रिय गराई 'Endorphins' र 'Serotonin' जस्ता खुसीका हर्मोनहरू बढाउँछ, जसले निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ। शिरोभ्यंगले 'Scalp' मा रक्तसञ्चार (Blood circulation) बढाउँछ, जसले 'Hair follicles' लाई पोषण दिन्छ र 'Tension headaches' गराउने 'Cranial muscles' को कडापनलाई खुकुलो पार्छ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

हिलिङ सेन्टरमा 'Head & Foot Massage Combo' धेरै लोकप्रिय र सजिलै बिक्री हुने (Fast-moving) सेवा हो। जसलाई पूर्ण शरीर मालिश (Full body massage) गर्न समय वा इच्छा हुँदैन, उनीहरूका लागि यो उत्कृष्ट छोटो प्याकेज (Express therapy) बन्न सक्छ। काँसाको कचौरा (Kansa Vatki) को प्रयोगले यसलाई थप आकर्षक र परम्परागत 'Premium' स्वरूप दिन्छ।

सारांश (Summary)

पादाभ्यंग र शिरोभ्यंग (चम्पी) शरीरका दुई विपरीत छेउ (पैताला र टाउको) मा गरिने अत्यन्त प्रभावकारी र आरामदायी मालिश विधि हुन्। यी उपचारहरूले मुख्यतया वात दोषलाई शान्त पार्ने, मानसिक तनाव कम गर्ने, गहिरो निद्रा ल्याउने र कपाल तथा आँखाको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्छन्।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

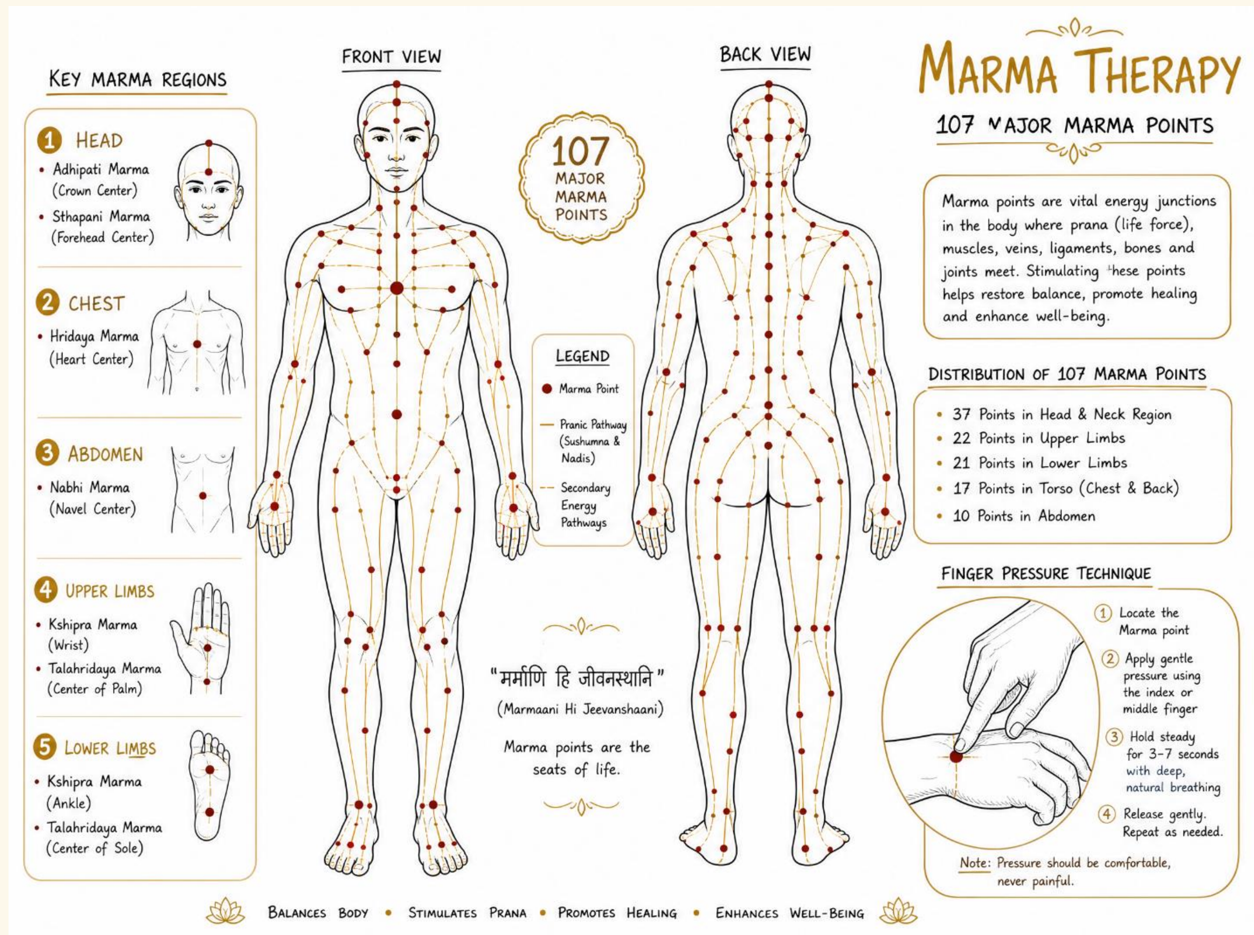
1. 'Shampoo' शब्द कुन संस्कृत/नेपाली शब्दबाट आएको हो र यसको अर्थ के हो?

2. पादाभ्यंगमा काँसाको कचौरा (Kansa Vatki) किन प्रयोग गरिन्छ?
3. शिरोभ्यंगले कपालको स्वास्थ्यलाई कसरी फाइदा पुर्याउँछ?
4. यी दुवै मालिश कुन दोषलाई सन्तुलनमा ल्याउन सबैभन्दा बढी प्रभावकारी छन्?

अध्याय १८: मर्म चिकित्सा (Marma Therapy)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

मर्म चिकित्सा (Marma Therapy) आयुर्वेदको एक प्राचीन र विशिष्ट उपचार पद्धति हो जसमा शरीरका निश्चित ऊर्जा केन्द्रहरू (Energy points) मा हल्का दबाब दिएर उपचार गरिन्छ। संस्कृतमा 'मर्म' को अर्थ 'गोप्य' वा 'संवेदनशील' (Vital/Hidden) हुन्छ। शरीरमा १०७ वटा मुख्य मर्म बिन्दुहरू हुन्छन् जहाँ मांसपेशी, रक्तनली, स्नायु (Nerves), हाड र जोर्नीहरूको संगम हुन्छ। यी बिन्दुहरूमा प्राण (Prana - Life force) को प्रवाह अत्यधिक हुन्छ। मर्म चिकित्सा भनेको तिनै बिन्दुहरूलाई स्पर्श वा हल्का मालिशद्वारा सक्रिय गराई शरीरको ऊर्जा प्रवाहलाई सन्तुलित गर्ने कला हो।



२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

मर्म विद्याको उत्पत्ति प्राचीन भारत बर्षको 'कलारीपयट्टु' (Kalaripayattu) जस्ता मार्शल आर्ट्स (Martial arts) र युद्ध कलाबाट भएको मानिन्छ। युद्धमा शत्रुलाई परास्त गर्न मर्म बिन्दुमा प्रहार गरिन्थ्यो भने, घाइते योद्धाहरूलाई बचाउन तिनै मर्म बिन्दुहरूको उपचार गरिन्थ्यो। सुश्रुत संहितामा शल्यक्रिया (Surgery) गर्दा मर्म बिन्दुहरूलाई जोगाउनुपर्ने कुराको विस्तृत वर्णन छ। पछि यसलाई पञ्चकर्म र मसाज थेरापीसँग जोडेर एक शान्तिपूर्ण 'हिलिङ' (Healing) विधिको रूपमा विकास गरियो।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- शारीरिक र मानसिक थकान (Physical & mental exhaustion)।
- जोर्नी र मांसपेशीको कडापन तथा दुखाइ (Joint stiffness & muscular pain)।
- स्नायु सम्बन्धी समस्याहरू (Neurological disorders), जस्तै: प्यारालाइसिस (Paralysis), साइटिका (Sciatica)।
- तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety), र अनिद्रा (Insomnia)।
- ऊर्जाको अवरोध (Energy blockages) हटाउन र समग्र 'Detoxification' का लागि।

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- गर्भावस्था (Pregnancy) मा पेट र कम्मरका मर्म बिन्दुहरूमा दबाब दिनु हुँदैन।
- मर्म बिन्दुमा अत्यधिक कडा दबाब (Deep pressure) दिनु हुँदैन, यसले स्नायु वा रक्तनलीमा क्षति पुर्याउन सक्छ।
- तीव्र ज्वरो (Acute fever) वा गम्भीर संक्रमण भएको बेला।
- भर्खरै शल्यक्रिया (Surgery) गरेको वा हड्डी भाँचिएको (Fracture) ठाउँमा।

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- कुनै विशेष उपकरणको आवश्यकता पर्दैन; थेरापिस्टको हात र औंलाहरू (मुख्यगरी बुढीऔंला) नै मुख्य उपकरण हुन्।
- स्नेहन (Lubrication) का लागि औषधीय तेल वा घिउ (ऐच्छिक)।
- शान्त, न्यानो र आरामदायी वातावरण भएको कोठा।

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

मर्म चिकित्सा बिना तेल (Dry) पनि गर्न सकिन्छ। तर प्रभाव बढाउन वात प्रकृतिका लागि तिलको तेल वा महानारायण तैल (Mahanarayan taila), पित्तका लागि नरिवलको तेल वा चन्दनबलालाक्षादि तैल (Chandanbalalaxadi taila), र कफका लागि तोरीको तेल (Mustard oil) वा कर्पूरादि तैल (Karpuradi taila) को प्रयोग मर्म बिन्दुमा हल्का दल्नका लागि गरिन्छ।

७. तयारी (Preparation)

- बिरामीलाई आरामदायी मसाज टेबलमा सुताउने र गहिरो सास फेर्न (Deep breathing) लगाउने।
- थेरापिस्टले आफ्ना हातहरू रगडेर न्यानो बनाउने र मानसिक रूपमा एकाग्र (Centered) हुने।
- कुन रोग वा समस्याका लागि उपचार गर्ने हो, सोही अनुसार सक्रिय गर्नुपर्ने मर्म बिन्दुहरूको पहिचान गर्ने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. **सुरुवात (Initiation):** बिरामीलाई हल्का अभ्यङ्ग (Abhyanga) गरेर शरीरका मांसपेशीहरूलाई खुकुलो बनाउने।
2. **बिन्दु पहिचान (Locating the point):** उपचार गर्नुपर्ने मर्म बिन्दु (जस्तै: टाउकोको 'अधिपति', हातको 'तल्हृदय', वा छातीको 'हृदय') लाई औंलाले ठ्याक्कै पत्ता लगाउने।
3. **दबाब दिने (Applying pressure):** बुढीऔंला (Thumb) वा चोरी औंलाले मर्म बिन्दुमा विस्तारै दबाब बढाउँदै लैजाने। दबाब बिरामीले सहन सक्ने र आरामदायी हुनुपर्छ।
4. **मालिशको दिशा (Direction of massage):** ऊर्जा बढाउन (Stimulate) घडीको दिशामा (Clockwise) र ऊर्जा शान्त पार्न (Pacify/Calm) घडीको विपरीत दिशामा (Anti-clockwise) हल्का गोलाकार मालिश गर्ने।
5. **समय (Duration):** प्रत्येक मर्म बिन्दुमा ३ देखि ५ मिनेटसम्म (वा ०.८ देखि १ सेकेन्डको दरले मुटुको धड्कनसँग मिलाएर) दबाब दिने र छोड्ने प्रक्रिया दोहोर्याउने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

पूर्ण शरीरको मर्म चिकित्सा गर्न ४५ देखि ६० मिनेट लाग्छ। रोगको प्रकृति हेरी हप्तामा २ देखि ३ पटक वा लगातार ७ देखि १४ दिनसम्म गर्न सकिन्छ।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- उपचारपछि १५-२० मिनेट पूर्ण विश्राम (Shavasana) गर्ने।
- शरीरबाट निस्कने विषाक्त पदार्थ (Toxins) लाई बाहिर फाल्न प्रशस्त मनतातो पानी वा हर्बल चिया पिउने। • कडा शारीरिक व्यायाम वा मानसिक तनाव हुने कामबाट दिनभरि बच्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- शरीरको रोकिएको ऊर्जा (Prana) लाई सुचारु गराई तुरुन्तै स्फूर्ति (Vitality) प्रदान गर्छ।
- आन्तरिक अंगहरूको कार्यक्षमता (Organ function) मा सुधार ल्याउँछ।
- स्नायु प्रणालीलाई शान्त पारी गहिरो मानसिक विश्राम (Deep relaxation) दिन्छ।
- दुखाइ कम गर्न प्राकृतिक 'Painkillers' (Endorphins) उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ।

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

मर्म बिन्दुहरू आधुनिक 'Acupressure' र 'Acupuncture' का बिन्दुहरूसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छन्। यी बिन्दुहरूमा दबाब दिँदा स्नायुका टुप्पाहरू (Nerve endings) र 'Fascia' (मांसपेशीको बाहिरी आवरण) उत्तेजित हुन्छन्। यसले 'Autonomic nervous system' लाई सन्तुलित गर्छ र मस्तिष्कमा 'Serotonin' र 'Melatonin' जस्ता न्युरोट्रान्समिटरहरूको स्राव बढाउँछ, जसले दुखाइ कम गर्ने र तनाव घटाउने काम गर्छ। साथै, यसले स्थानीय रक्तसञ्चार र लसिका प्रवाह (Lymphatic drainage) लाई पनि बढाउँछ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

मर्म चिकित्सा एक उच्च सीप आवश्यक पर्ने (High-skill) थेरापी हो। यसलाई सामान्य मसाजभन्दा माथि 'Advanced Energy Healing' वा 'Pranic Healing Package' को रूपमा ब्रान्डिङ गर्न सकिन्छ। अनुभवी थेरापिस्टले मात्र यो सेवा दिने भएकाले यसको शुल्क (Pricing) प्रिमियम राख्न सकिन्छ।

सारांश (Summary)

मर्म चिकित्सा शरीरका १०७ वटा संवेदनशील ऊर्जा केन्द्रहरूमा हल्का दबाब दिएर गरिने एक विशिष्ट आयुर्वेदिक उपचार हो। यसले शरीरको प्राण ऊर्जालाई सन्तुलित गर्ने, स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्ने र विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरूलाई जरैबाट निको पार्ने क्षमता राख्छ।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. शरीरमा कतिवटा मुख्य मर्म बिन्दुहरू हुन्छन्?
2. मर्म विद्याको ऐतिहासिक सम्बन्ध कुन कलासँग जोडिएको छ?
3. मर्म बिन्दुमा अत्यधिक कडा दबाब किन दिनु हुँदैन?
4. ऊर्जा बढाउन र शान्त पार्न मर्म बिन्दुमा कुन दिशामा मालिश गरिन्छ?

अध्याय १९ — स्वेदन / भाप (Swedana / steam therapy)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

स्वेदन (Swedana) भनेको शरीरमा पसिना ल्याउने उद्देश्यले गरिने ताप/भाप उपचार हो। "स्वेद" को अर्थ पसिना हो। यो प्रायः अभ्यङ्गपछि गरिने अनुगामी उपचार (follow-up) हो।

न्यानोपनले शरीर खुकुलो पारी, जोर्नी-मांसपेशीको अकडन घटाउने र हल्का महसुस गराउने उद्देश्य राखिन्छ।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

स्वेदन पञ्चकर्मको पूर्वकर्म अन्तर्गत पर्ने शास्त्रीय प्रक्रिया हो। बाष्प स्वेद (steam box), नाडी स्वेद (steam hose), र पिण्ड/पोटली स्वेद (herbal bolus) जस्ता विविध रूप छन्।

विभिन्न संस्कृतिका भाप-स्नान (sauna/steam bath) परम्परासँग यसको साझा सिद्धान्त — ताप, पसिना र विश्राम — मिल्छ।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- मांसपेशी अकडन र शरीर दुखाइ
- वात-कफ असन्तुलनबाट हुने भारीपन
- अभ्यङ्गपछिको पूरक उपचार
- चिसो मौसममा शरीर न्यानो पार्न

४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- गर्भावस्था (पूर्ण भाप प्रायः निषेध; विशेषज्ञ निर्देशनमा मात्र)
- गम्भीर हृदय रोग वा अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप
- ज्वरो, तीव्र संक्रमण वा रक्तस्रावको अवस्था

- अत्यधिक कमजोरी, dehydration वा पित्त अति बढेको अवस्था
- मधुमेहमा संवेदना घटेकामा डढ्ने जोखिम — विशेष सावधानी

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- भाप-बाकस (steam box) वा nadi sweda generator
- जडीबुटी (दशमूल आदि) हालेको पानी/भाप
- टाउको बाहिर राख्ने व्यवस्था (टाउकोमा अत्यधिक ताप नदिने)
- पिउने न्यानो पानी, तौलिया, र निगरानीका लागि घडी

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

स्वेदन प्रायः अभ्यङ्गपछि गरिने हुनाले छालामा तेल पहिल्यै लागेको हुन्छ; भापमा दशमूल (Dashamoola) जस्ता जडीबुटी प्रयोग हुन सक्छन्।

पोटली/पिण्ड स्वेदमा जडीबुटी वा चामल (Njavara) को पोटली न्यानो बनाएर शरीरमा थिचिन्छ।

७. तयारी (Preparation)

भापको तापक्रम सहन सकिने स्तरमा मिलाउने र टाउको बाकस बाहिर राख्ने।
ग्राहकको हृदय/रक्तचाप अवस्था सोधी निषेध जाँच्ने; पानी पिउन दिने।
सत्रभरि निगरानी राख्ने व्यवस्था सुनिश्चित गर्ने।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. अभ्यङ्ग वा हल्का तेल लगाएपछि ग्राहकलाई भाप-बाकसमा टाउको बाहिर राखेर बसाउने।
2. भाप क्रमशः बढाउँदै सहन सकिने तापमा पुऱ्याउने।
3. पसिना सुरु भएको र ग्राहकको सहजता निरन्तर निगरानी गर्ने।
4. निर्धारित समय (सामान्यतया १०–१५ मिनेट) पुगेपछि वा असहज भएमा तुरुन्तै रोक्ने।
5. बाहिर निकालेर पसिना पुछ्ने र केही मिनेट विश्राम; न्यानो पानी पिउन दिने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

एक सत्र १०–१५ मिनेट (व्यक्ति-सहनशीलताअनुसार)।
प्रायः अभ्यङ्गसँगै दैनिक वा हरेक अर्को दिन, कोर्स-निर्देशनमा।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

- भापपछि तुरुन्तै चिसो पानी/हावामा नजाने; शरीर बिस्तारै सामान्य तापमा ल्याउने।
- पर्याप्त पानी पिएर rehydrate गर्ने।
- चक्कर, अत्यधिक कमजोरी वा छाती दुख्ने भए तुरुन्तै सूचित गर्ने।

११. फाइदा (Benefits)

- मांसपेशी अकडनमा राहतको अनुभूति
- शरीर हल्का र खुकुलो महसुस
- अभ्यङ्गको असर बढाउन सहयोगी
- चिसो मौसममा आराम

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

ताप-उपचारले रक्तनलिका फैलाएर (vasodilation) स्थानीय रक्तसञ्चार बढाउँछ र मांसपेशी अस्थायी रूपमा खुकुलो पार्छ — यो राम्ररी बुझिएको शारीरिक प्रभाव हो। न्यानोपनले विश्राम-अनुभूति पनि दिन्छ।

पसिनाबाट "विषाक्त पदार्थ" ठूलो मात्रामा निस्कन्छ भन्ने लोकप्रिय दाबी अतिरञ्जित छ। पसिनाको मुख्य कार्य तापनियमन हो, detox होइन । यो परम्परागत विश्वास हो। ताप-उपचारका वास्तविक जोखिम (dehydration, रक्तचाप गिरावट, डढाइ) लाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ।

१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

स्वेदन अभ्यङ्ग/उद्वर्तनसँग जोडिएर "पूर्ण विश्राम" अनुभव दिने सस्तो थप-सेवा (add-on) बन्छ।

सुरक्षा-प्रोटोकल (तापसीमा, समयसीमा, निगरानी) स्पष्ट लेखेर राख्नु अनिवार्य — दुर्घटना रोक्न र विश्वास बढाउन।

सारांश (Summary)

स्वेदन ताप/भापमार्फत पसिना ल्याएर मांसपेशी खुकुलो पार्ने उपचार हो, प्रायः अभ्यङ्गपछि गरिन्छ। यसको vasodilation र विश्राम-असर प्रमाणित छ, तर "detox" दाबी अतिरञ्जित; सुरक्षा-निगरानी अत्यावश्यक।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. स्वेदनमा टाउको किन भाप-बाकस बाहिर राखिन्छ?
2. भाप-उपचारका तीन प्रमुख जोखिम के हुन्?
3. "पसिनाले detox गर्छ" भन्ने दाबीको वैज्ञानिक यथार्थ के हो?
4. स्वेदन प्रायः कुन उपचारपछि गरिन्छ र किन?

अध्याय २०: नेपाली घरेलु तेल मालिश परम्परा (तोरीको तेल + लसुन/ज्वानो)

१. परिचय र अर्थ (Introduction & meaning)

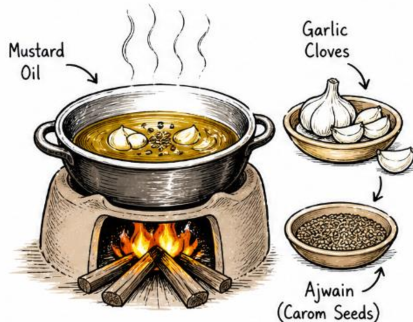
नेपाली घरेलु तेल मालिश परम्परा (Nepali Traditional Oil Massage) भनेको तोरीको तेलमा लसुन, मेथी र ज्वानो फुराएर तयार पारिएको न्यानो तेलले शरीरमा गरिने परम्परागत मालिश हो। यसलाई विशेषगरी सुत्केरी आमा (Postpartum mothers) र नवजात शिशुहरू (Neonates) का लागि अनिवार्य संस्कारको रूपमा लिइन्छ। यसका साथै, जाडोयाममा घाममा बसेर (Sunbathing) परिवारका सदस्यहरूबीच एक-अर्कालाई तेल लगाइदिने चलन नेपाली समाजको अभिन्न अंग हो।

२. ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Historical & cultural background)

यो परम्परा नेपालका हिमाल, पहाड र तराई सबै भेगमा शताब्दीयौंदेखि जरा गाडेर बसेको छ। आयुर्वेदको 'अभ्यंग' सँग यसको गहिरो सम्बन्ध भए तापनि यो पूर्णतया घरेलु र व्यावहारिक ज्ञानमा आधारित छ। हजुरआमा पुस्ताबाट हस्तान्तरण हुँदै आएको यो ज्ञानले चिसोबाट बच्न, हाडजोर्नी बलियो बनाउन र शिशुको शारीरिक विकासमा मद्दत पुर्याउँछ। "तेल लगाए हड्डी बलियो हुन्छ" भन्ने जनविश्वास यसको सांस्कृतिक जग हो।

३. कुन दोष/अवस्थाका लागि (Indications)

- सुत्केरी आमाको शारीरिक कमजोरी र वात प्रकोप हटाउन (Postpartum recovery)।
- नवजात शिशुको तौल बढाउन, निद्रा लगाउन र शारीरिक विकास (Neonatal growth) का लागि।
- जाडो मौसममा चिसोबाट बच्न र शरीरमा ताप (Heat) उत्पन्न गर्न।
- मांसपेशीको दुखाइ (Muscle pain), बाथ (Rheumatism) र जोर्नीको कडापन हटाउन।











४. निषेध तथा सावधानी (Contraindications & precautions)

- तोरीको तेल पित्तवर्धक (उष्ण/तातो) हुने भएकाले अत्यधिक गर्मी मौसममा वा पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूले धेरै प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- छालामा एलर्जी (Allergy), एक्जिमा वा घाउ भएको अवस्थामा।
- नवजात शिशुको छाला अत्यन्त संवेदनशील हुने भएकाले तेल धेरै तातो हुनु हुँदैन र मालिश गर्दा कडा दबाब दिनु हुँदैन।

५. आवश्यक सामग्री र उपकरण (Materials & equipment)

- शुद्ध तोरीको तेल (Cold-pressed mustard oil)।
- लसुनका पोटीहरू (Garlic cloves), मेथीको गेडा (Fenugreek seeds), र ज्वानो (Carom seeds)।
- तेल तताउने फलामे वा माटोको भाँडो।
- घाम लाग्ने न्यानो ठाउँ वा सुत्केरी कोठा (Draft-free room)।

६. प्रयोग हुने तेल/औषधि (Oils/medicines used)

मुख्य रूपमा तोरीको तेल नै प्रयोग गरिन्छ। तोरीको तेलमा 'Allyl isothiocyanate' (AITC) पाइन्छ जसले शरीरमा ताप उत्पन्न गर्छ। लसुन (Anti-bacterial), ज्वानो (Anti-spasmodic) र मेथी (Anti-inflammatory) फुराउँदा तेलको औषधीय गुण अझ वृद्धि हुन्छ र यसले दुखाइ कम गर्ने 'Painkiller' को रूपमा काम गर्छ।

७. तयारी (Preparation)

• भाँडोमा तोरीको तेल राखेर तताउने।

• तेल तातेपछि त्यसमा कुटेको लसुन, मेथी र ज्वानो फुराउने (कालो नहुन्जेल डढाउने)।

• तेललाई छानेर वा त्यत्तिकै मनतातो (सहन सक्ने) अवस्थामा ल्याउने।

• मालिश गर्ने कोठा न्यानो र हावा नछिर्ने हुनुपर्छ।

८. विस्तृत विधि (Detailed step-by-step procedure)

1. **सुरुवात:** शिशु वा व्यक्तिलाई न्यानो ठाउँमा सुताउने। तेललाई हातमा लिएर रगड्दै न्यानो बनाउने।
2. **खुट्टा र हात (Limbs):** खुट्टा र हातमा लामो स्ट्रोक (Long strokes) मा तेल दल्ने। जोर्नीहरूमा गोलाकार मालिश गर्ने।
3. **छाती र पेट (Chest & Abdomen):** छातीमा मुटुको आकारमा (Heart shape) र पेटमा घडीको दिशामा (Clockwise - पाचन प्रणालीलाई सहयोग गर्न) हल्का मालिश गर्ने।
4. **पिठ्युँ (Back):** घोप्टो पारेर मेरुदण्डको दुवैतर्फ तलदेखि माथिसम्म (Upward strokes) मालिश गर्ने।
5. **शिर र अनुहार (Head & Face):** टाउकोको तालुमा (Fontanelle) हल्का तेल राख्ने र अनुहारमा बिस्तारै मसाज गर्ने।

९. अवधि र मात्रा (Duration & frequency)

शिशुहरूका लागि दिनमा २ देखि ३ पटक (घाम लागेको बेला) १०-१५ मिनेटसम्म गरिन्छ। सुत्केरी आमाका लागि दिनमा १ पटक ४५ मिनेटदेखि १ घण्टासम्म, लगातार २२ देखि ३० दिनसम्म (सुत्केरी अवधिभर) गरिन्छ।

१०. उपचारपछिको हेरचाह (Post-treatment care)

• मालिशपछि शरीरलाई न्यानो कपडाले छोपेर राख्ने।

• तुरुन्तै चिसो पानीले ननुहाउने वा चिसो हावामा ननिस्कने।

• शिशुलाई मालिशपछि आमाको दूध खुवाएर सुताउने (गहिरो निद्रा लाग्छ)।

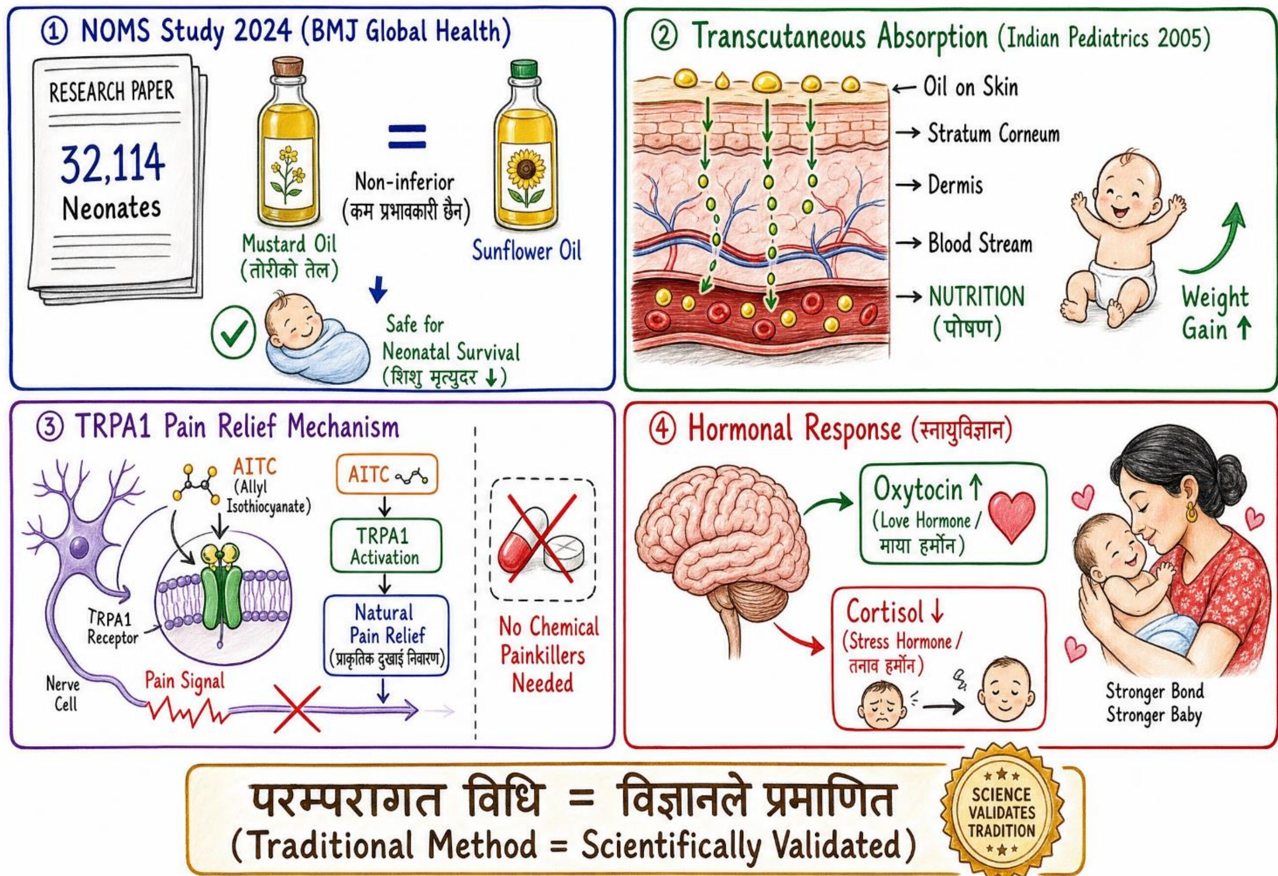
११. फाइदा (Benefits)

- शिशुको शारीरिक तौल बढाउँछ र हड्डी तथा मांसपेशी बलियो बनाउँछ।

- सुत्केरी महिलाको गर्भाशय संकुचन (Uterine contraction) र शारीरिक तन्दुरुस्तीमा मद्दत गर्छ।
- तोरीको तेलको उष्ण गुणले शरीरमा चिसो पस्न दिँदैन र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।
- परिवारका सदस्यहरू (विशेषगरी आमा र शिशु) बीचको भावनात्मक सम्बन्ध (Bonding) प्रगाढ बनाउँछ।

१२. वैज्ञानिक आधार (Scientific justification)

हालैका वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यो परम्परागत विधिलाई उत्कृष्ट प्रमाणित गरेका छन्। 'BMJ Global Health' मा प्रकाशित 'Nepal Oil Massage Study (NOMS), 2024' (३२,११४ शिशुहरूमा गरिएको अध्ययन) ले तोरीको तेल सूर्यमुखीको तेलभन्दा कम प्रभावकारी नभएको र शिशुको मृत्युदर घटाउन सुरक्षित रहेको देखाएको छ। त्यसैगरी, 'Indian Pediatrics' (2005) को अध्ययनले मालिश गरिएको तेल छालाबाट सोसिएर (Transcutaneous absorption) रगतमा पुग्ने र शिशुलाई पोषण प्रदान गर्ने प्रमाणित गरेको छ। तोरीको तेलमा रहेको AITC ले छालाका 'TRPA1' रिसेप्टरहरूलाई सक्रिय गराई प्राकृतिक रूपमा दुखाइ कम गर्छ। साथै, स्पर्श चिकित्साले 'Oxytocin' (Love hormone) बढाउने र 'Cortisol' (Stress hormone) घटाउने कुरा स्नायुविज्ञानले पुष्टि गरेको छ।



१३. व्यावसायिक टिप (Business / center note)

यसलाई हिलिङ सेन्टरमा ‘Traditional Nepali Postpartum Care’ वा ‘Authentic Himalayan Hot Oil Massage’ को रूपमा ब्रान्डिङ गर्न सकिन्छ। विदेशी पर्यटकहरू र आधुनिक जीवनशैली अपनाएका नेपालीहरू जसले आफ्नो परम्परागत सुत्केरी स्याहार गुमाएका छन्, उनीहरूका लागि यो अत्यन्त नोस्टाल्जिक (Nostalgic) र प्रिमियम प्याकेज बन्न सक्छ।

सारांश (Summary)

नेपाली घरेलु तोरीको तेल मालिश परम्परा केवल एक मालिश मात्र नभई विज्ञान र संस्कृतिको अद्भुत संगम हो। लसुन र ज्वानो फुराएको न्यानो तोरीको तेलले शरीरलाई ताप, पोषण र दुखाइबाट राहत दिन्छ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले पनि यसको प्रभावकारिता र सुरक्षालाई पुष्टि गर्दै यसलाई शिशु र सुत्केरी स्याहारको उत्कृष्ट विधिको रूपमा मान्यता दिएका छन्।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. तोरीको तेलमा लसुन र ज्वानो फुराउनुको वैज्ञानिक र औषधीय कारण के हो?
2. NOMS 2024 अध्ययनले तोरीको तेल मालिशको बारेमा के प्रमाणित गर्यो?
3. नवजात शिशुको पेटमा मालिश गर्दा कुन दिशामा गर्नुपर्छ र किन?
4. यो परम्परागत मालिशलाई आधुनिक स्पा वा हिलिङ सेन्टरमा कसरी प्याकेजिङ गर्न सकिन्छ?

सन्दर्भ सामग्री (References)

[1] BMJ Global Health (2024). “Nepal Oil Massage Study (NOMS): Efficacy of mustard oil vs sunflower oil in neonates.”
[2] Indian Pediatrics (2005). “Transcutaneous absorption of topically massaged oil in neonates.”

भाग ५: अवस्था अनुसार उपचार प्रोटोकल

तल सामान्य अवस्थाहरूका लागि परम्परागत प्रोटोकल-सुझाव दिइएको छ। यी सामान्य विश्राम/स्वस्थवृत्तका लागि हुन्; निदान वा उपचार-आवश्यक अवस्थामा योग्य चिकित्सककहाँ पठाउनुहोस्।

अवस्था (Condition)	सुझाव-थेरापी संयोजन	तेल-छनोट (परम्परागत)	कोर्स (सामान्य)
तनाव/चिन्ता	अभ्यङ्ग + सिरोधारा	तिल/ब्राह्मी-युक्त तेल	७–१४ दिन
अनिद्रा	सिरोधारा + पादाभ्यंग	क्षीरबला/तिल	७–१४ दिन
टाउको दुखाइ (तनावजन्य)	शिरोभ्यंग + सिरोधारा	ब्राह्मी-युक्त तेल	अवस्थाअनुसार
शरीर दुखाइ/थकान	अभ्यङ्ग + स्वेदन	महानारायण/तिल	७ दिन वा बढी
जोर्नी दुखाइ	अभ्यङ्ग + स्वेदन (+ बस्ती)	वात-शामक तेल	विशेषज्ञ-निर्देशनमा

चेतावनी: लगातार वा बढ्दो दुखाइ, ज्वरो, सुन्निने, वा अन्य चेतावनी-संकेत भएमा यी उपचार होइन, चिकित्सकीय जाँच आवश्यक हुन्छ।

सारांश (Summary)

अवस्था-अनुसार थेरापी संयोजन र तेल-छनोटले व्यक्तिगत हेरचाह सम्भव बनाउँछ। तर चेतावनी-संकेत देखिए चिकित्सकीय रेफरल प्राथमिकता हो।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. तनावका लागि कुन दुई थेरापी संयोजन सुझाइएको छ?
2. कुन संकेत देखिए उपचार रोकेर रेफर गर्नुपर्छ?

भाग ६: व्यवसाय सञ्चालन (Business operations)

अध्याय २५ — ग्राहक परामर्श र इन्टेक फारम

हरेक नयाँ ग्राहकको संक्षिप्त परामर्श र इन्टेक फारम (intake form) भर्नु सुरक्षा र व्यक्तिगतकरण दुवैका लागि आवश्यक छ। तल नमूना क्षेत्रहरू दिइएका छन्।

- व्यक्तिगत विवरण र सम्पर्क
- स्वास्थ्य-इतिहास: गर्भावस्था, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, छाला-समस्या, एलर्जी, हालैको चोट/शल्यक्रिया
- हाल सेवन गरिरहेका औषधि
- उपचारको उद्देश्य र अपेक्षा
- सहमति (informed consent) र हस्ताक्षर

अध्याय २६ — प्याकेज र मूल्य निर्धारण

मूल्य निर्धारणमा समय, सामग्री-लागत, थेरापिस्ट-दक्षता र स्थानीय बजार ध्यानमा राख्नुपर्छ। तल नमूना संरचना (वास्तविक मूल्य आफ्नो बजारअनुसार भर्नुहोस्) दिइएको छ।

प्याकेज	समावेश	अवधि	मूल्य (रु.)
आधारभूत अभ्यङ्ग	पूर्ण-शरीर तेल मालिश	~६० मिनेट	____
विश्राम प्याकेज	अभ्यङ्ग + सिरोधारा	~९० मिनेट	____
पूर्ण हिलिङ	अभ्यङ्ग + सिरोधारा + स्वेदन	~१२० मिनेट	____
कोर्स (७ दिन)	दैनिक चयनित उपचार	७ सत्र	____

अध्याय २७ — मार्केटिङ र ग्राहक अनुभव

ग्राहक-अनुभव नै उत्कृष्ट मार्केटिङ हो: स्वागत, सफाइ, थेरापिस्टको व्यवहार, र फलोअपले पुनरागमन (repeat) र सिफारिस बढाउँछ। प्रचारमा अतिरञ्जित स्वास्थ्य-दाबी नगर्ने — यो नैतिक र प्रायः कानुनी रूपमा पनि आवश्यक छ।

अध्याय २८ — रेकर्ड राख्ने र नेपालको कानुनी / नियामक पक्ष

ग्राहक-रेकर्ड (परामर्श, सहमति, उपचार-इतिहास) सुरक्षित र गोपनीय राख्नुपर्छ। व्यवसाय दर्ता, कर, श्रम र स्वास्थ्य-सम्बन्धी स्थानीय नियमहरू पालना गर्नु अनिवार्य छ।

टिप्पणी: नेपालका विशिष्ट दर्ता/लाइसेन्स र नियामक आवश्यकताहरू समय-समयमा परिवर्तन हुन सक्छन्। प्रकाशनअघि सम्बन्धित निकाय वा कानुनी सल्लाहकारबाट हालको प्रावधान पुष्टि गर्नुहोस्।

सारांश (Summary)

ग्राहक-परामर्श, पारदर्शी मूल्य, इमानदार मार्केटिङ, सुरक्षित रेकर्ड र कानुनी अनुपालन दिगो व्यवसायका आधार हुन्। स्वास्थ्य-दाबी अतिरञ्जित नगर्नुहोस्।

अभ्यास प्रश्न (Review questions)

1. इन्टेक फारममा कुन स्वास्थ्य-जानकारी अनिवार्य छ?
2. मार्केटिङमा कुन कुरा गर्नु हुँदैन?
3. ग्राहक-रेकर्ड कस्तो राख्नुपर्छ?

भाग ७: परिशिष्ट (Appendices)

शब्दकोश (Glossary: नेपाली – English – Sanskrit/Latin)

शब्द (नेपाली)	English	Sanskrit / Latin
अभ्यङ्ग	Oil massage	Abhyanga
सिरोधारा	Forehead oil-stream therapy	Shirodhara
उद्वर्तन	Herbal powder massage	Udvartana
स्वेदन	Sudation / steam therapy	Swedana
त्रिदोष	Three functional principles	Vata–Pitta–Kapha
प्रकृति	Constitution	Prakriti
क्वाथ	Decoction	Kwatha
कल्क	Herbal paste	Kalka
मूर्छना	Oil purification process	Murchana
मर्म	Vital points	Marma
तिलको तेल	Sesame oil	Sesamum indicum
अश्वगन्धा	Winter cherry	Withania somnifera
ब्राह्मी	Water hyssop	Bacopa monnieri
बला	—	Sida cordifolia

फारम, चेकलिस्ट र टेम्प्लेट (Forms, checklists & templates)

सत्र-पूर्व सुरक्षा चेकलिस्ट

- इन्टेक फारम भरियो र सहमति लिइयो?
- निषेध (contraindications) जाँचियो?
- तेल/उपकरण सफा र तापक्रम मिलाइयो?
- कोठा न्यानो, draping तयार?
- आपत्कालीन प्रक्रिया/सम्पर्क उपलब्ध?

Appendix - 8

Key Medicated Oils (Taila): Formulation & Compounding Reference

A practical reference to how seven classical Ayurvedic oils are built — their defining herbs, the shared preparation method, a worked batch example, and an honest summary of current scientific evidence.

Important — read before using this appendix

These cards list only the defining / representative herbs of each oil.

Several formulae contain 40–57 herbs.

The complete, legally-standardized formula and exact weights must be taken from the Ayurvedic Formulary of India (AFI) or the named classical text before any commercial or clinical preparation.

Preparing and especially internally using these oils requires a qualified Ayurvedic practitioner.

Externally, always patch-test first. Several oils have specific contraindications (e.g. fever, ama, broken skin, pregnancy).

This appendix is educational. It is not a substitute for professional training, the official pharmacopoeia, or medical advice.

1. The Sneha Kalpana Method (shared compounding process)

All seven oils are made by the same classical method — Taila Paka Vidhi. They differ only in which herbs go into each component.

1. Murchana (base-oil purification): Heat the base oil with murchana herbs (commonly Haritaki, Manjishtha, Amalaki, turmeric); strain. This removes raw odour and moisture and improves shelf-life. Expect roughly 20–25% oil loss in this step.
2. Kashaya (decoction / drava): Coarsely powder the decoction herbs, boil in about 16× water, reduce to one-quarter, and strain. This captures the water-soluble actives.
3. Kalka (herbal paste): Grind the paste herbs into a fine, wet paste.
4. Combine in classical proportion: Kalka : Taila : Drava = 1 : 4 : 16 (strong oil); about 1 : 10 : 20 for milder daily oils. Milk, where specified, counts within the liquid portion.
5. Paka (cooking): Cook on mandagni (mild–moderate heat), stirring continuously, until all water evaporates. This can take hours to days.
6. Sneha Siddhi (endpoint test): The kalka rolls into a wick (varti) that burns WITHOUT crackling — proof that no moisture remains; froth appears; characteristic colour and aroma develop.
7. Filter & store: Strain hot through cloth; cool; store in a clean, dry, airtight, light-protected container.

2. Why the 1 : 4 : 16 proportion?

The three components exist to capture both chemical classes of a plant's actives in one stable medium. The decoction (water) pulls out water-soluble compounds; the oil pulls out fat-soluble compounds; the gentle, prolonged heat drives off the water and leaves those actives held in the oil. The varti (wick) test simply confirms the water is fully gone. In modern terms, Sneha Kalpana is a well-organised dual-phase extraction process.

3. Formulation Cards

1. Mahanarayana Taila

Base: Sesame oil (often with cow's ghee and goat's milk as secondary media)

Defining herbs: Dashamoola (10-root group) and Bala in the decoction; Ashwagandha, Bala, Shatavari, Rasna, Guduchi, Devadaru and aromatic herbs in the paste. A polyherbal formula of roughly 50+ ingredients.

Classical source: Bhaishajya Ratnavali (with roots in the earlier “Narayana Taila”)

Mode of use: Abhyanga, Marma application, Basti (some classical texts permit small internal doses)

Primary indication: Strong Vata conditions — joint and muscle pain, stiffness, neuromuscular weakness

Compounding note: Full ~50-herb formula and weights → AFI / Bhaishajya Ratnavali.

2. Dhanwantharam Taila

Base: Sesame oil + milk

Defining herbs: Bala as the principal herb, with Dashamoola and a large nourishing herb group (~40+ ingredients). Lighter and gentler than Mahanarayana.

Classical source: Ashtanga Hridaya / Sahasrayogam

Mode of use: Daily full-body Abhyanga

Primary indication: General Vata balance, daily nourishment, post-partum and recovery care

Compounding note: Full formula and weights → AFI / Sahasrayogam.

3. Ksheerabala Taila

Base: Sesame oil

Defining herbs: Only three components — Bala (Sida cordifolia) root, cow's milk (ksheera), and sesame oil.

Classical source: Sahasrayogam / Ashtanga Hridaya

Mode of use: Abhyanga, Shirodhara, Shiropichu. The “101-times processed” Ksheerabala 101 is taken orally and used as Nasya drops.

Primary indication: Vatarakta (joint/vascular Vata disorder), neuromuscular weakness; gentle and nourishing

Compounding note: The simplest of the seven — but the milk demands careful low heat to avoid scorching.

4. Pinda Taila

Base: Sesame oil + beeswax (madhucchishta)

Defining herbs: Manjishtha, Sariva, Sarjarasa (resin) — a short, cooling formula.

Classical source: Ashtanga Hridaya (Chikitsa) / Charaka (Chikitsa)

Mode of use: Cooling external application / gentle Abhyanga

Primary indication: Pitta-type burning; Vatarakta with heat or burning sensation

Compounding note: Beeswax gives a thicker, balm-like body. Verify exact proportions against the classical text.

5. Jatyadi Taila

Base: Sesame oil (sometimes with castor or coconut oil)

Defining herbs: Jati (jasmine), with Nimba, Manjishtha, Haridra, Sariva, Padmaka, Lodhra and related wound herbs. Sushruta describes jatiphala + manjistha + taila as the core.

Classical source: Sushruta Samhita / Ashtanga Hridaya (a prime “vrana” / wound oil)

Mode of use: EXTERNAL ONLY — applied to wounds, ulcers, fissures

Primary indication: Wound healing, non-healing ulcers, burns, skin lesions

Compounding note: A medicine for broken skin — sterility and quality control matter more here than for any massage oil.

6. Anu Taila

Base: Sesame oil (often with goat's milk)

Defining herbs: A ~25–30 herb aromatic group (e.g. Jivanti, Devadaru, Bilva, Vidanga, Ela), classically prepared in multiple successive infusions.

Classical source: Ashtanga Hridaya (Sutrasthana, Nasya chapter)

Mode of use: Nasya (nasal drops) — NOT for body massage

Primary indication: Head, ENT and sinus conditions; Nasya therapy

Compounding note: The labour-intensive multi-infusion method defines authentic Anu Taila → follow AFI exactly.

7. Neelibhringadi Taila

Base: Sesame and/or coconut oil (often milk-processed)

Defining herbs: Nili (Indigofera) and Bhringaraja (Eclipta alba), with Amalaki and supportive herbs.

Classical source: Sahasrayogam

Mode of use: Shiro-abhyanga (scalp / hair application)

Primary indication: Hair fall, premature greying, hair growth, scalp cooling

Compounding note: Coconut-base versions suit hot climates. Full formula → AFI / Sahasrayogam.

4. Worked Batch-Size Compounding Sheet

Illustrated with Ksheerabala Taila (simplest of the seven)

Using the classical 1 : 4 : 16 proportion, anchored to a 1-litre oil batch. Taila is the reference quantity; the other two scale from it.

Component	Ratio	Quantity (1 L oil batch)	Notes
Taila (sesame oil)	4 parts	1000 ml (reference)	Murchana-purified before use; expect ~20–25% loss in that step
Kalka (Bala paste)	1 part	250 g	Bala root ground to a fine wet paste
Drava (liquid)	16 parts	4000 ml total	For Ksheerabala this is split between Bala decoction and cow's milk — confirm exact split from the classical text

General scaling rule:

- Decide your oil volume → that is the “4 parts.”
- 1 part = oil volume ÷ 4 → that is your Kalka weight (e.g. 1000 ml ÷ 4 = 250 g).
- 16 parts = 1 part × 16 → that is your total liquid (e.g. 250 × 16 = 4000 ml).

Note: *this worked sheet demonstrates the universal method with Ksheerabala's three components. The exact decoction-to-milk split for Ksheerabala should be confirmed from the AFI or classical source before preparation.*

5. High-Level Scientific Value Summary

What the available evidence supports — kept deliberately honest. Most data is preclinical, small-trial, or relates to the base oil / individual herbs rather than the finished formula.

Oil	What the evidence addresses	Evidence strength
Mahanarayana Taila	Anti-arthritic / anti-inflammatory / analgesic activity studied; sesame-based joint oils have human evidence for local pain relief	Moderate (local musculoskeletal pain)
Dhanwantharam Taila	Mostly traditional; benefits inferred from sesame oil + Bala; little direct trial data	Low / traditional
Ksheerabala Taila	Used as the carrier oil in clinical Shirodhara studies for stress / insomnia; musculoskeletal use largely classical	Low–moderate (mainly as a vehicle)
Pinda Taila	Essentially traditional; cooling / anti-burning use not well studied in trials	Low / traditional
Jatyadi Taila	Preliminary wound-healing and antimicrobial signals in small / lab studies	Emerging / preliminary
Anu Taila	Traditional for nasal / ENT use; limited modern study of the finished oil	Low / traditional
Neelibhringadi Taila	Key herb Eclipta alba (Bhringaraja) shows hair-growth activity mainly in animal studies	Low–moderate / preclinical

Overall honest takeaway: The strongest, most credible evidence across all seven is for local effects — pain relief, skin and wound support, and relaxation — consistent with skin-penetration science. Broad systemic therapeutic claims remain largely traditional and should be presented as such.

6. Safety & Quality Notes

- Patch-test every oil on a small area before full application; discontinue on irritation.
- Do not apply oil massage during fever, acute indigestion (ama), or over broken or infected skin (except wound-specific oils like Jatyadi, used under guidance).
- Internal use (e.g. Ksheerabala 101, small doses of Mahanarayana) must only be under a qualified practitioner.
- Source finished oils from GMP-certified manufacturers with batch documentation and phytochemical testing where possible.
- Store away from heat and light; label with preparation and expiry dates.

Sources consulted: *Ayurvedic Formulary of India; Sahasrayogam; Bhaishajya Ratnavali; Ashtanga Hridaya; Charaka & Sushruta Samhita; and peer-reviewed reviews on Sneha Kalpana and individual oils. Exact verse references and complete formulae should be verified against critical editions before publication.*

Appendix 9: Key Medicated Oils (Taila) Formulation & Compounding Reference

A practical reference to how classical Ayurvedic oils mentioned in this manual are built — their defining herbs, the shared preparation method, a worked batch example, and an honest summary of current scientific evidence.

Important — read before using this appendix These tables list only the defining / representative herbs of each oil. Several formulae contain 40–57 herbs. The complete, legally-standardized formula and exact weights must be taken from the Ayurvedic Formulary of India (AFI) or the named classical text before any commercial or clinical preparation. Preparing and especially internally using these oils requires a qualified Ayurvedic practitioner. Externally, always patch-test first. Several oils have specific contraindications (e.g. fever, ama, broken skin, pregnancy). This appendix is educational. It is not a substitute for professional training, the official pharmacopoeia, or medical advice.

1. The Sneha Kalpana Method (Shared Compounding Process)

All these oils are made by the same classical method — **Taila Paka Vidhi**. They differ only in which herbs go into each component.

1. **Murchana (base-oil purification):** Heat the base oil with murchana herbs (commonly Haritaki, Manjishtha, Amalaki, turmeric); strain. This removes raw odour and moisture and improves shelf-life. Expect roughly 20–25% oil loss in this step.
2. **Kashaya (decoction / drava):** Coarsely powder the decoction herbs, boil in about 16× water, reduce to one-quarter, and strain. This captures the water-soluble actives.
3. **Kalka (herbal paste):** Grind the paste herbs into a fine, wet paste.
4. **Combine in classical proportion:** Kalka : Taila : Drava = **1 : 4 : 16** (strong oil); about 1 : 10 : 20 for milder daily oils. Milk, where specified, counts within the liquid portion.
5. **Paka (cooking):** Cook on mandagni (mild–moderate heat), stirring continuously, until all water evaporates. This can take hours to days.
6. **Sneha Siddhi (endpoint test):** The kalka rolls into a wick (varti) that burns WITHOUT crackling — proof that no moisture remains; froth appears; characteristic colour and aroma develop.
7. **Filter & store:** Strain hot through cloth; cool; store in a clean, dry, airtight, light-protected container.

Why the 1 : 4 : 16 proportion?

The three components exist to capture both chemical classes of a plant's actives in one stable medium. The decoction (water) pulls out water-soluble compounds; the oil pulls out fat-soluble compounds; the gentle, prolonged heat drives off the water and leaves those actives held in the oil. The varti (wick) test simply confirms the water is fully gone. In modern terms, Sneha Kalpana is a well-organised dual-phase extraction process.

2. Formulation Cards for Oils Used in this Manual

Oil Name	Base	Defining Herbs	Classical Source	Mode of Use	Primary Indication
Mahanarayana Taila	Sesame oil (often with cow's ghee & goat's milk)	Dashamoola (10-root group) & Bala in decoction; Ashwagandha, Bala, Shatavari, Rasna, Guduchi, Devadaru in paste. (~50+ herbs)	Bhaishajya Ratnavali	Abhyanga, Marma, Basti	Strong Vata conditions — joint/muscle pain, stiffness, neuromuscular weakness.
Dhanwantharam Taila	Sesame oil + milk	Bala as principal herb, Dashamoola, and a large nourishing herb group. (~40+ herbs)	Ashtanga Hridaya / Sahasrayogam	Daily full-body Abhyanga	General Vata balance, daily nourishment, post-partum and recovery care.
Ksheerabala Taila	Sesame oil	Only 3 components: Bala (Sida cordifolia) root, cow's milk (ksheera), and sesame oil.	Sahasrayogam / Ashtanga Hridaya	Abhyanga, Shirodhara, Shiropichu	Vatarakta (joint/vascular Vata disorder), neuromuscular weakness; gentle & nourishing.

Pinda Taila	Sesame oil + beeswax (madhucchishta)	Manjishtha, Sariva, Sarjarasa (resin) — a short, cooling formula.	Ashtanga Hridaya / Charaka Samhita	Cooling external application / gentle Abhyanga	Pitta-type burning; Vatarakta with heat or burning sensation.
Jatyadi Taila	Sesame oil (sometimes castor/coconut)	Jati (jasmine), Nimba, Manjishtha, Haridra, Sariva, Padmaka, Lodhra.	Sushruta Samhita / Ashtanga Hridaya	**EXTERNAL ONLY** — applied to wounds, ulcers, fissures	Wound healing, non-healing ulcers, burns, skin lesions.
Anu Taila	Sesame oil (often with goat's milk)	~25–30 aromatic herbs (Jivanti, Devadaru, Bilva, Vidanga, Ela) prepared in multiple successive infusions.	Ashtanga Hridaya	Nasya (nasal drops) — **NOT for body massage**	Head, ENT and sinus conditions; Nasya therapy.
Neelibhringadi Taila	Sesame and/or coconut oil (often milk-processed)	Nili (Indigofera) and Bhringaraja (Eclipta alba), with Amalaki and supportive herbs.	Sahasrayogam	Shiro-abhyanga (scalp / hair application)	Hair fall, premature greying, hair growth, scalp cooling.
Chandanbalalaxadi Taila	Sesame oil	Chandana (Sandalwood), Bala, Laksha (Resin), with	Yogaratnakara	Abhyanga	Pitta pacifying, cooling, relieves burning sensation and

		cooling herbs.			feverishness .
Karpuradi Taila	Sesame or Mustard oil	Karpura (Camphor) as the main active ingredient.	Sahasrayog am	Localized massage	Kapha pacifying, relieves chest congestion, muscle cramps, and joint stiffness.
Nepali Mustard Oil (Traditional)	Cold-pressed Mustard Oil	Garlic cloves, Fenugreek seeds (Methi), Carom seeds (Jwano).	Traditional Domestic Knowledge	Full body massage, especially post-partum & neonatal	Generates heat, pain relief (TRPA1 activation), neonatal growth, immune support.

3. Worked Batch-Size Compounding Sheet

Illustrated with Ksheerabala Taila (simplest of the classical oils) Using the classical 1 : 4 : 16 proportion, anchored to a 1-litre oil batch. Taila is the reference quantity; the other two scale from it.

Component	Ratio	Quantity (1 L oil batch)	Notes
Taila (sesame oil)	4 parts	1000 ml (reference)	Murchana-purified before use; expect ~20–25% loss in that step.
Kalka (Bala paste)	1 part	250 g	Bala root ground to a fine wet paste.
Drava (liquid)	16 parts	4000 ml total	For Ksheerabala this is split between Bala decoction and cow's milk — confirm exact split from classical text.

General scaling rule: 1. Decide your oil volume → that is the "4 parts". 2. 1 part = oil volume ÷ 4 → that is your Kalka weight (e.g. 1000 ml ÷ 4 = 250 g). 3. 16 parts = 1 part × 16 → that is your total liquid (e.g. 250 × 16 = 4000 ml).

Note: this worked sheet demonstrates the universal method. The exact decoction-to-milk split for Ksheerabala should be confirmed from the AFI or classical source before preparation.

4. High-Level Scientific Value Summary

What the available evidence supports — kept deliberately honest. Most data is preclinical, small-trial, or relates to the base oil / individual herbs rather than the finished formula.

Oil	What the evidence addresses	Evidence strength
Mahanarayana Taila	Anti-arthritic / anti-inflammatory / analgesic activity studied; sesame-based joint oils have human evidence for local pain relief.	Moderate (local musculoskeletal pain)
Dhanwantharam Taila	Mostly traditional; benefits inferred from sesame oil + Bala; little direct trial data.	Low / traditional
Ksheerabala Taila	Used as the carrier oil in clinical Shirodhara studies for stress / insomnia; musculoskeletal use largely classical.	Low–moderate (mainly as a vehicle)
Pinda Taila	Essentially traditional; cooling / anti-burning use not well studied in trials.	Low / traditional
Jatyadi Taila	Preliminary wound-healing and antimicrobial signals in small / lab studies.	Emerging / preliminary
Anu Taila	Traditional for nasal / ENT use; limited modern study of the finished oil.	Low / traditional
Neelibhringadi Taila	Key herb Eclipta alba (Bhringaraja) shows hair-growth activity mainly in animal studies.	Low–moderate / preclinical
Nepali Mustard Oil	*Nepal Oil Massage Study (NOMS, 2024)* showed non-inferiority to sunflower oil for neonates; transcutaneous absorption proven (2005); AITC activates TRPA1 for pain relief.	High (for neonatal safety & pain relief)

Overall honest takeaway: The strongest, most credible evidence across all these oils is for local effects — pain relief, skin and wound support, and relaxation — consistent with skin-penetration science. Broad systemic therapeutic claims remain largely traditional and should be presented as such.

5. Safety & Quality Notes

- **Patch-test** every oil on a small area before full application; discontinue on irritation.
- **Do not apply** oil massage during fever, acute indigestion (ama), or over broken or infected skin (except wound-specific oils like Jatyadi, used under guidance).
- **Internal use** (e.g. Ksheerabala 101, small doses of Mahanarayana) must only be under a qualified practitioner.
- **Source finished oils** from GMP-certified manufacturers with batch documentation and phytochemical testing where possible.
- **Store** away from heat and light; label with preparation and expiry dates.

***Sources consulted**: Ayurvedic Formulary of India; Sahasrayogam; Bhaishajya Ratnavali; Ashtanga Hridaya; Charaka & Sushruta Samhita; BMJ Global Health; Indian Pediatrics; and peer-reviewed reviews on Sneha Kalpana and individual oils. Exact verse references and complete formulae should be verified against critical editions before publication.*

Appendix 10: Complete Formulation Cards for Medicated Oils

This appendix provides the full, 100% disclosure formulation cards for the 10 medicated oils discussed in this manual. Each card details the ingredients, their scientific names, classical quantities, compounding procedures, and their respective healing properties.

1. Mahanarayana Taila

Reference Text: Bhaishajya Ratnavali (Vatavyadhi Rogadhikara, Verses 343-354) **Primary Indication:** Vata disorders, osteoarthritis, neuromuscular weakness, joint/muscle pain.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Base Oils & Liquids				
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	6.4 Liters	Penetrating, Vata pacifying, base carrier
Ksheera	Goat or Cow Milk	-	6.4 Liters	Nourishing, cooling, pacifies Pitta
Shatavari Swarasa	Asparagus Juice	*Asparagus racemosus*	6.4 Liters	Rejuvenative, muscle nourishing
Decoction Herbs (Drava)				*(1 Kg each, boiled in 100 L water, reduced to 25 L)*
Bilva	Bael Root	*Aegle marmelos*	1 Kg	Anti-inflammatory, Vata-Kapha pacifying
Ashwagandha	Indian Ginseng	*Withania somnifera*	1 Kg	Muscle strength, nerve tonic
Brihati	Indian Nightshade	*Solanum indicum*	1 Kg	Reduces joint swelling
Gokshura	Puncture Vine	*Tribulus terrestris*	1 Kg	Rejuvenative, reduces pain
Shyonaka	Indian Caper	*Oroxylum indicum*	1 Kg	Anti-arthritic

Bala	Country Mallow	*Sida cordifolia*	1 Kg	Strengthens nerves and muscles
Paribhadra	Indian Coral Tree	*Erythrina variegata*	1 Kg	Relieves nerve pain
Kantakari	Yellow-berried Nightshade	*Solanum xanthocarpum*	1 Kg	Anti-inflammatory
Punarnava	Spreading Hogweed	*Boerhavia diffusa*	1 Kg	Reduces edema/swelling
Atibala	Indian Mallow	*Abutilon indicum*	1 Kg	Promotes tissue strength
Agnimantha	Arani	*Premna serratifolia*	1 Kg	Neuralgia relief
Prasarini	Skunk Vine	*Paederia foetida*	1 Kg	Relieves stiffness, improves mobility
Patala	Trumpet Flower	*Stereospermum suaveolens*	1 Kg	Reduces Vata-induced pain
Paste Herbs (Kalka)				*(100g each unless specified)*
Rasna	Indian Camphorweed	*Pluchea lanceolata*	100 g	Premier herb for joint pain
Devadaru	Himalayan Cedar	*Cedrus deodara*	100 g	Analgesic, reduces stiffness
Kushta	Indian Costus	*Saussurea lappa*	100 g	Penetrating pain relief
Shalaparni	Sal Leaved Desmodium	*Desmodium gangeticum*	100 g	Nerve tonic
Prishnaparni	Uraria	*Uraria picta*	100 g	Bone healing
Jatamansi	Spikenard	*Nardostachys jatamansi*	100 g	Calms nervous system
Daruharidra	Indian Barberry	*Berberis aristata*	100 g	Anti-inflammatory
Manjistha	Indian Madder	*Rubia cordifolia*	100 g	Blood purifier, cools inflammation
Yashtimadhu	Licorice	*Glycyrrhiza glabra*	100 g	Soothes tissues, anti-arthritic
Tagara	Indian Valerian	*Valeriana wallichii*	100 g	Muscle relaxant
Mustak	Nut Grass	*Cyperus rotundus*	100 g	Reduces fluid retention

Karpura	Camphor	*Cinnamomum camphora*	50 g	Local anesthetic, cooling/warming
Kesar	Saffron	*Crocus sativus*	50 g	Cellular rejuvenation
Kasturi	Musk	*Moschus moschiferus*	50 g	Deep tissue penetration

(Note: Contains 50+ herbs; key active ingredients listed above for brevity)

B. Compounding Procedure

8. **Decoction:** Coarsely powder the 13 decoction herbs (1 kg each). Add 100 liters of water. Boil on moderate heat until reduced to one-fourth (25 liters). Filter the decoction.
9. **Paste:** Grind the Kalka herbs into a fine paste using a small amount of water.
10. **Mixing:** In a large vessel, combine the sesame oil (6.4 L), milk (6.4 L), Shatavari juice (6.4 L), the filtered decoction (25 L), and the herbal paste.
11. **Cooking (Taila Paka):** Cook the mixture on a low, steady flame (Mandagni). Stir continuously to prevent the paste from burning at the bottom.
12. **Testing:** Cook until all moisture evaporates. Test by rolling a piece of the paste into a wick; if it burns without crackling sound, the oil is ready.
13. **Finishing:** Add the aromatic ingredients (Karpura, Kesar, Kasturi) at the very end when the oil is cooling. Filter and store.

2. Dhanwantharam Taila

Reference Text: Sahasrayogam / Ashtanga Hridaya **Primary Indication:** Pre/post-natal care, rheumatoid arthritis, paralysis, neuromuscular conditions.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Base Oils & Liquids				
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	15 Kg	Nourishing, Vata pacifying
Ksheera	Cow's Milk	-	As required	Tissue building, cooling
Decoction Herbs (Drava)				
Bala Moola	Country Mallow Root	*Sida cordifolia*	4.608 Kg	Core ingredient; builds muscle strength
Dashamoola	Ten Roots Group	*(10 specific roots)*	600 g each	Powerful anti-inflammatory

Guduchi	Heart-leaved Moonseed	*Tinospora cordifolia*	600 g	Immunomodulator, joint repair
Nirgundi	Five-leaved Chaste Tree	*Vitex negundo*	600 g	Relieves muscle spasms
Paste Herbs (Kalka)				*(200g each)*
Devadaru	Himalayan Cedar	*Cedrus deodara*	200 g	Reduces stiffness
Manjishta	Indian Madder	*Rubia cordifolia*	200 g	Clears blood toxins
Ashwagandha	Indian Ginseng	*Withania somnifera*	200 g	Reduces stress, builds tissue
Shatavari	Asparagus	*Asparagus racemosus*	200 g	Nourishes female reproductive system
Yashti	Licorice	*Glycyrrhiza glabra*	200 g	Soothes nerves
Ela	Cardamom	*Elettaria cardamomum*	200 g	Enhances absorption

B. Compounding Procedure

1. Boil the Bala root (4.608 kg) and other decoction herbs in 36.864 liters of water, reducing it to 4.608 liters.
2. Prepare a fine paste of the Kalka herbs (200g each).
3. Mix the sesame oil (15 kg), decoction, and paste. Boil the mixture.
4. Once the mixture reaches a certain consistency, add the required amount of cow’s milk.
5. Continue boiling until the ‘Khara Paka’ stage (moisture fully evaporated, paste becomes crisp). Filter and store.

3. Ksheerabala Taila

Reference Text: Ashtanga Hridaya / Sahasrayogam **Primary Indication:** Shirodhara, Vatarakta (gout), insomnia, nervous system disorders.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	1 Part (1000 ml)	Deep tissue penetration
Ksheera	Cow’s Milk	-	4 Parts (4000 ml)	Highly cooling, nourishes brain tissue

Bala Kalka	Country Mallow Paste	*Sida cordifolia*	1/4 Part (250 g)	Central nervous system tonic
Bala Kashaya	Country Mallow Decoction	*Sida cordifolia*	4 Parts (4000 ml)	Relieves neurological pain

B. Compounding Procedure

1. Prepare the decoction of Bala root by boiling it in water and reducing it to one-fourth.
2. Make a fine paste of Bala root.
3. Mix the sesame oil, cow's milk, Bala decoction, and Bala paste in the classical 1:4:16 ratio (Paste:Oil:Liquids).
4. Boil on a mild flame until only the oil remains and the paste passes the wick test. *(Note: For clinical use, this oil is often processed 14, 21, 41, or 101 times — repeating the addition of milk and decoction to the same oil — to exponentially increase its potency, known as Ksheerabala 101).*

4. Pinda Taila

Reference Text: Ashtanga Hridaya / Charaka Samhita **Primary Indication:** Gout (Vatarakta), burning sensation, Pitta disorders.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	768 ml	Carrier
Water	Purified Water	-	3 Liters	Extraction medium
Madhucchishta	Beeswax	*Cera alba*	280 g	Coats and protects skin, retains moisture
Manjishta	Indian Madder	*Rubia cordifolia*	455 g	Highly cooling, reduces redness/burning
Sarjarasa	Pine Resin	*Vateria indica*	455 g	Heals skin, reduces inflammation
Sariva	Indian Sarsaparilla	*Hemidesmus indicus*	455 g	Coolant, blood purifier

B. Compounding Procedure

1. Prepare a paste of Manjishta, Sarjarasa, and Sariva.
2. Mix the sesame oil, water, and herbal paste.
3. Boil the mixture until all water evaporates.
4. Towards the end of the boiling process, add the Beeswax (Madhucchishta).

5. Allow the wax to melt completely into the oil. Filter while hot (before the wax solidifies).

5. Jatyadi Taila

Reference Text: Sarngadhara Samhita (Madhyam Khand 9/169-171) **Primary Indication:** EXTERNAL USE ONLY. Non-healing wounds, ulcers, piles, fissures, burns.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	768 ml	Carrier
Water	Purified Water	-	3 Liters	Extraction medium
Paste Herbs			*(10 g each)*	
Jati	Jasmine Leaves	*Jasminum officinale*	10 g	Cytotoxic, wound healing
Nimba	Neem	*Azadirachta indica*	10 g	Strong antibacterial, antimicrobial
Patola	Pointed Gourd	*Stereospermum suaveolens*	10 g	Purifies blood, reduces swelling
Sikta	Beeswax	*Cera alba*	10 g	Protective barrier, seals wounds
Haridra	Turmeric	*Curcuma longa*	10 g	Antiseptic, anti-inflammatory
Daruharidra	Indian Barberry	*Berberis aristata*	10 g	Antifungal, heals fistulas
Tutha	Copper Sulphate	*Cupric sulfate*	10 g	Powerful germicide, scrapes dead tissue

B. Compounding Procedure

1. Wash and dry all herbal ingredients. Powder them into a fine paste (Kalka).
2. In a clean vessel, mix the sesame oil, water, and the herbal paste.
3. Cook on a low flame, stirring continuously.
4. Once the water evaporates and the paste reaches the proper consistency, add the Beeswax and Copper Sulphate (Tutha) carefully.
5. Let it settle for 24 hours, then filter and store in an airtight glass container away from sunlight.

6. Anu Taila

Reference Text: Ashtanga Hridaya Sutrasthana 20/37-39 **Primary Indication:** Nasya (Nasal instillation). Sinusitis, headaches, ENT disorders.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	Base	Carrier
Aja Ksheera	Goat's Milk	-	10 Parts	Nourishing, highly compatible with human tissue
Herbal Blend			*(Equal parts)*	
Jivanti	Cork Swallow-wort	*Leptadenia reticulata*	Equal	Rejuvenative
Devadaru	Himalayan Cedar	*Cedrus deodara*	Equal	Clears nasal congestion
Twak	Cinnamon	*Cinnamomum zeylanicum*	Equal	Stimulates circulation
Usheera	Vetiver	*Vetiveria zizanioides*	Equal	Cools the brain
Daruharidra	Indian Barberry	*Berberis aristata*	Equal	Anti-allergic
Yashtimadhu	Licorice	*Glycyrrhiza glabra*	Equal	Soothes mucous membranes
Agaru	Agarwood	*Aquilaria agallocha*	Equal	Clears sinuses, aromatic
Bilva	Bael	*Aegle marmelos*	Equal	Reduces mucus production

B. Compounding Procedure

1. The herbs are divided into equal parts.
2. A decoction is made using rainwater (traditionally) or pure water, boiling the herbs down to one-tenth.
3. The oil is processed with this decoction in 10 sequential steps. In each step, one-tenth of the decoction is added to the oil and boiled until the water evaporates.
4. In the final (10th) step, an equal quantity of Goat's milk (Aja Ksheera) is added instead of water, and boiled until only the oil remains.

7. Neelibhringadi Taila

Reference Text: Sahasrayogam (Taila Prakarana) **Primary Indication:** Hair fall, premature greying, scalp health, cooling the head.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Narikela Taila	Coconut Oil	*Cocos nucifera*	Base	Cooling, promotes hair growth
Juices (Drava)				
Nili Swarasa	Indigo Juice	*Indigofera tinctoria*	Equal to oil	Darkens hair, prevents greying
Bhringaraja	False Daisy Juice	*Eclipta alba*	Equal to oil	Premier hair growth stimulant
Dhatri Swarasa	Amla Juice	*Emblica officinalis*	Equal to oil	Antioxidant, strengthens roots
Aja Ksheera	Goat's Milk	-	Equal to oil	Deep scalp nourishment
Paste Herbs (Kalka)			*(48g each)*	
Yashtimadhu	Licorice Root	*Glycyrrhiza glabra*	48 g	Soothes scalp, prevents dandruff
Gunja	Rosary Pea	*Abrus precatorius*	48 g	Stimulates dormant hair follicles
Anjana	Indian Barberry	*Berberis aristata*	48 g	Antimicrobial for scalp

B. Compounding Procedure

1. Extract fresh juices from Nili, Bhringaraja, and Amla.
2. Prepare a fine paste of Yashtimadhu, Gunja, and Anjana.
3. Mix the coconut oil with the fresh juices, goat's milk, and herbal paste.
4. Boil the mixture on a low flame until all the moisture from the juices and milk evaporates.
5. Filter the oil when it reaches the correct consistency.

8. Chandanbalalaxadi Taila

Reference Text: Yoga Ratnakara **Primary Indication:** Severe burning sensation, fever, respiratory issues, emaciation.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Tila Taila	Sesame Oil	*Sesamum indicum*	Base	Carrier
Cow Milk	Cow's Milk	-	As required	Cooling, nourishing
Decoction Herbs				
Chandana	Sandalwood	*Santalum album*	-	Ultimate coolant, reduces fever
Bala	Country Mallow	*Sida cordifolia*	-	Strength promoter
Laksha	Lac Resin	*Laccifer lacca*	-	Heals tissues, stops bleeding
Paste Herbs				
Usheera	Vetiver	*Vetiveria zizanioides*	-	Cools internal heat
Yashtimadhu	Licorice	*Glycyrrhiza glabra*	-	Soothes respiratory tract
Katurohini	Picrorhiza	*Picrorhiza kurroa*	-	Liver support, antipyretic

B. Compounding Procedure

1. Make a decoction of Chandana, Bala, Laksha, and Lamajjaka in 24.5 liters of water.
2. Prepare a paste of the remaining herbs (Usheera, Yashtimadhu, Katurohini, etc.).
3. Mix the decoction, paste, sesame oil, and cow's milk.
4. Boil until it becomes a homogenous mixture and all water evaporates. Filter and store away from light.

9. Karpuradi Taila

Reference Text: Sahasrayogam **Primary Indication:** Chest congestion, muscle cramps, acute joint stiffness.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Base Oil	Coconut or Sesame Oil	*Cocos nucifera / Sesamum*	1 Liter	Carrier medium
Karpura	Camphor	*Cinnamomum camphora*	250 g	Rubefacient, clears congestion, relieves acute cramps
Ajamoda (Optional)	Celery Seeds	*Trachyspermum ammi*	50 g	Antispasmodic

B. Compounding Procedure

1. Warm the base oil slightly (do not boil excessively as camphor is volatile).
2. Remove from heat and dissolve the pure camphor crystals into the warm oil.
3. Stir until completely dissolved. Store in a tightly sealed bottle to prevent the camphor from evaporating.

10. Nepali Traditional Mustard Oil (Nepali Tel Malish)

Reference Text: Traditional Domestic Knowledge / Nepal Oil Massage Study (NOMS 2024) **Primary Indication:** Neonatal massage, post-partum recovery, generating body heat, immune support.

A. Ingredients List

Component	Common Name	Scientific Name	Quantity	Healing Property
Kacho Tori Tel	Cold-pressed Mustard Oil	*Brassica juncea*	500 ml	Contains AITC; activates TRPA1 receptors for pain relief
Lasun	Garlic	*Allium sativum*	8-10 cloves	Antibacterial, generates deep heat, joint pain relief
Methi	Fenugreek Seeds	*Trigonella foenum-graecum*	2 tbsp	Strengthens bones, anti-inflammatory
Jwano	Carom Seeds	*Trachyspermum ammi*	2 tbsp	Antispasmodic, prevents cold/cough in infants

B. Compounding Procedure

1. Take cold-pressed, unrefined mustard oil in an iron or thick-bottomed pan.
2. Crush the garlic cloves slightly.
3. Heat the oil on a medium flame. Once warm, add the garlic, fenugreek seeds, and carom seeds.
4. Fry the ingredients until the garlic turns dark brown/black (infusing the essential oils into the mustard oil).
5. Turn off the heat and let it cool. Strain the oil into a glass bottle.
6. **Usage:** Always warm slightly before application. Use for vigorous full-body massage.

सन्दर्भ सामग्री (References)

टिप्पणी: यो मस्यौदामा भ्रामक हुन सक्ने नक्कली उद्धरण जानाजानी राखिएको छैन। प्रकाशनअघि शास्त्रीय ग्रन्थ (चरक/सुश्रुत/अष्टांग हृदय) का संस्करण-विवरण र हालका peer-reviewed अध्ययनहरू योग्य व्यक्तिमार्फत सत्यापन गरी यहाँ उचित ढाँचामा थप्नुहोस्। प्रत्येक वैज्ञानिक दाबीसँग प्रमाणको स्तर (strong/limited) स्पष्ट उल्लेख गर्नुहोस्।

अस्वीकरण (Medical disclaimer)

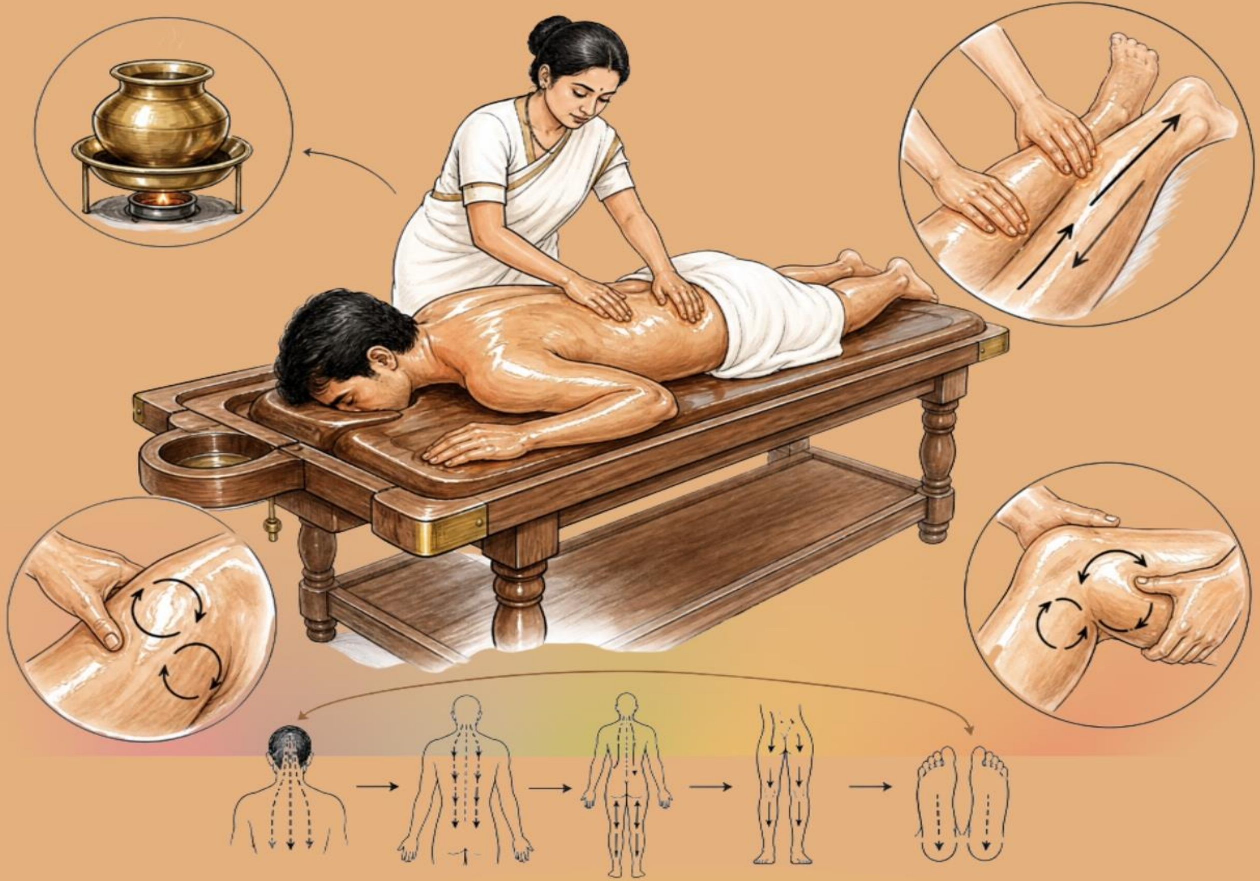
यो पुस्तक केवल शैक्षिक र सूचनात्मक प्रयोजनका लागि हो। यो योग्य चिकित्सकको निदान, सल्लाह वा उपचारको विकल्प होइन। यहाँ वर्णित कुनै पनि उपचार रोग निको पार्ने ग्यारेन्टी होइन।

गर्भावस्था, ज्वरो, तीव्र संक्रमण, गम्भीर हृदय / रक्तचाप समस्या, मधुमेह-सम्बन्धी संवेदना-ह्रास, रक्तस्राव विकार, वा छाला-संक्रमण/घाउ भएका अवस्थामा उपचारअघि चिकित्सकीय परामर्श अनिवार्य छ।

कुनै पनि नयाँ वा बढ्दो लक्षण, लगातार दुखाइ, वा आपत्कालीन संकेत देखिए तुरुन्तै योग्य स्वास्थ्य-सेवा खोज्नुहोस्। यो सामग्री प्रयोग गरेर गरिने अभ्यासको जिम्मेवारी सम्बन्धित अभ्यासकर्ता / केन्द्रको हुन्छ।



हिलिङ सेन्टर निर्देशिका
मेडिकेटेड तेल मसाज



लेखक:
खाद्य तथा औषधि विज्ञ
अथर्ववेदाचार्य नारायण घिमिरे
टोरन्टो, क्यानडा।